

N°33  
2024

Das Medium der StV Kommunikationswissenschaft

# der PUNKT.

ZEITPUNKT.



FINDE DEN PUNKT.  
AUCH ONLINE!

[HTTPS://STVKOWI.OEH-SALZBURG.COM](https://stvkowi.oeh-salzburg.com)

WINTERSEMESTER 2023/24



**EDITORIAL.**  
**EDITORIAL.**  
**EL**  
**EL**  
**EL**  
**EL**  
**EDITORIAL.**  
**EDITORIAL.**  
**EDITORIAL.**



Bildquelle: Karrin Kutschera & Stativ

**Worte der Chef:innenredaktion vom PUNKT.**

Liebe Leser:innen.

Es ist wieder soweit. Ein weiteres Semester neigt sich dem Ende zu und es ist Zeit für eine neue Ausgabe des PUNKT. 22 motivierte, neue, aber auch altbekannte Autor:innen haben den Zeitpunkt gefunden, einen Artikel für die aktuelle Ausgabe zu verfassen, um sie mal wieder nicht weniger als absolut lesenswert zu machen. Es ist der richtige Zeitpunkt, um euch etwas mehr über die vorliegende Ausgabe zu verraten, denn wie ihr es euch vielleicht schon denken könnt, erscheint der PUNKT. selbst unter genau diesem Motto: Zeitpunkt.

Ihr werdet über den richtigen Zeitpunkt für die Gesundheit und Achtsamkeit im Leben lesen, werdet relevante gesellschaftliche Themen vor euch haben, die kritisch, humoristisch, sachlich und interessant geschrieben sind. Ihr werdet persönliche Geschichten unserer Autor:innen erfahren, die nicht nur berührend, sondern auch brutal ehrlich sind. Ihr werdet Zeit finden, um mit manchen Redakteur:innenn über das Leben und den richtigen Zeitpunkt zu philosophieren. Ihr werdet, wie es sich für KoWi gehört, mit Medien konfrontiert werden. Nicht zuletzt findet ihr, wie es mittlerweile schon Tradition im PUNKT. geworden ist, auch ein wenig Poesie auf den nächsten Seiten.

Zeitpunkte der Veränderung erleben wir nicht nur im PUNKT., sondern auch bei uns in der Chef:innenredaktion. Ein für uns wichtiger Zeitpunkt war zu Beginn des neuen Semesters. Für Nora und Cedric war der Zeitpunkt gekommen, die Chef:innenredaktion zu verlassen. Somit war in unserem Team ein Platz frei und wir freuen uns sehr, dass wir mit unserem Neuzugang Max unser Team komplementieren konnten.

Im Herbst 2019 verließ Max seine Heimat, das Rheinland, um in Salzburg sein Bachelorstudium in KoWi zu beginnen. Mittlerweile studiert er im Master Kommunikationswissenschaft und legt seine Schwerpunkte auf digitale Medien und Geschlechterforschung. Nach langjähriger Tätigkeit beim PUNKT. als Autor, verschlug es Max seit diesem Semester in die Chef:innenredaktion.

Nun hoffen wir, dass ihr den richtigen Zeitpunkt finden werdet, um diese Ausgabe zu lesen und euch selbst von der großartigen Arbeit unserer Autor:innen zu überzeugen. Wir sind sehr stolz darauf.

**Viel Spaß beim Lesen wünschen**

**Jana, Katrin und Max.**



# IN THIS ISSUE.

## ZEIT FÜR KOWI.

**Was die Uni und die Kowi beschäftigt hat.**  
Cedric Keller.

07

## ZEIT FÜR LEBEN, GESUNDHEIT UND ACHTSAMKEIT.

**Zeit für Psychotherapie.**  
Jana Eglseer.

13

**Der Zeitpunkt ist jetzt: Slow living.**  
Natascha Wiespointner.

15

**Warum wir mehr miteinander reden müssen.**  
Elin Güler.

17

**(Keine) Zeit zu leben.**  
Daniela Nicolussi-Leck.

19

**Der Zeitpunkt des Todes. Wenn die Zeit gegen das Verbrechen spielt.**  
Valentina Kuen.

21

## ZEIT FÜR GESELLSCHAFT.

**Ich habe heute keine Zeit, ich muss prokrastinieren.**  
Leonie Höh.

25

**Natürlich glaube ich an die Liebe.**  
Verena Roth.

29

**Von der Laufsteg-Exklusivität zur globalen Echtzeit-Show.**  
Maximilian Helmers.

33

**Black Friday - Zeitpunkt des Konsums.**  
Annika Buschmann.

35

**Wacht auf, Verdammte dieser Erde!**  
Cedric Keller.

37

**Der Himmel als Verbechensschauplatz.**  
Shejna Dudaewa.

39

## ZEIT FÜR PERSÖNLICHE GESCHICHTEN.

**Der richtige Zeitpunkt fürs Coming Out.** 43  
Laura Hemetsberger.

**Und plötzlich bist du ganz allein - Der Start ins Studium als Zeitpunkt des Wandels.** 45  
Carlotta Lebek.

**Loop aus Swipes.** 47  
Natascha Wiespointner

**Glaubst du noch an Gott oder lebst du schon selbst?** 49  
Luisa Kaiser.

**“Warte, ich mach noch schnell ein Foto.”** 51  
Antonia Hielle.

**Jetzt.** 53  
Katrín Kutschera.

## ZEIT FÜR POESIE.

**Zeitpunkt.** 57  
Daniela Nicolussi-Leck.

**“Drey Wunder”.** 59  
Katharina Mügler.

## ZEIT FÜR PHILOSOPHIE.

**Work-life-Balance: Wie viel freie Zeit braucht man, um sich wohlfühlen?** 63  
Katerina Zakharova.

**Erwachsenwerden? Gar nicht so (kinder)leicht.** 67  
Isabella Zajontz.

**Der richtige Zeitpunkt.** 69  
Elena Wagner.

**Alles zu seiner Zeit. (Oder alles zu meiner Zeit?)** 71  
Nina Schönacher.

## ZEIT FÜR MEDIEN.

**Der richtige Zeitpunkt zur Dekonstruktion: Das Postmoderne Fernsehen der 90-er Jahre.** 75  
Maximilian Kaufmann.

**Die Magie des Augenblicks.** 79  
Robert Markus.

**Faszination KI - Die Revolution der Denkmaschine.** 83  
Eva Ramsauer.

**100 Jahre Disney - Eine zeitgenössische Kritik.** 85  
Nicole Reiter.







# Was die Uni und die KoWi beschäftigt hat.

## Ein Rückblick ins Wintersemester.

### Cedric Keller.

*Mit dem Ende des Wintersemesters werfen wir einen kurzen Blick zurück in die hinter uns liegenden Monate und die Geschehnisse an unserem Fachbereich und unserer Universität. Was hat die Studierenden beschäftigt, was ist an der Uni passiert, welche Themen waren relevant?*

### Es kehrte wieder Leben unter den Studis ein.

Es gehört in Salzburg scheinbar zur "Tradition", dass wenig bis gar kein kulturelles Angebot für junge Menschen besteht. Umso erfreulicher und wichtiger, wenn dafür an der Uni mal wieder was passiert. Nicht nur das ÖH Semester-Opening am 18. Oktober brachte Leben in die Uni, auch die StV KoWi war aktiv: Ein Stadtspaziergang am 4. Oktober, Spazier mit Bier am 25. Oktober, der traditionelle Pubcrawl am 16. November, ein Kaffee-KoWi-Kränzchen am 11. Dezember und der legendäre Hörsaal-Slam am 18. Dezember ließen Studi-Herzen höher schlagen. Und dann entstand zu all dem auch noch die aktuelle Ausgabe vom PUNKT., was will man mehr?

### Endlich PLUS-Merch.

Als wir am 1. Dezember unsere E-Mails durchgingen, wurden viele Träume endlich wahr: Zwischen erneuten E-Mails rund um die Rektor:innenwahl an unserer Uni, gab es erfreuliche Neuigkeiten – den offiziellen Merch der PLUS! Hoodies, Kapuzenjacken, T-Shirts und Hauben sollen nur der Anfang sein, denn „gemeinsam wollen wir dieses Projekt fortführen und größer machen“, wie es in der Aussendung seitens der Universität hieß. Die ersten Anzeichen deuteten bereits Erfolg an, kurz nach dem Start des Verkaufs war die Website bereits zusammengebrochen und aufgrund von zu vielen Nachfragen überlastet.

### Rektor:innenwahl an der Uni Salzburg – ein Krimi in zu vielen Akten.

Eigentlich hätte ab dem 1. Oktober 2023 ein:e neu:e Rektor:in die Universität Salzburg leiten sollen. Dazu ist es bis heute nicht gekommen, nach wie vor stehen wir ohne gewählte:n Rektor:in da. Was da schief gelaufen ist, soll chronologisch aufgelistet werden.

**15. September 2022** (diese Jahreszahl ist kein Fehler, es dauert tatsächlich schon so lang): Die Stelle als Rektor:in an der Paris Lodron Universität Salzburg wird ausgeschrieben.

**15. Oktober 2022:** Bewerbungsschluss für das Amt als Rektor:in.

**15. November 2022:** Die öffentlichen Hearings mit 4 Kandidat:innen finden in der Universitätsaula statt.

**Jänner 2023:** Die Findungskommission (bestehend aus 5 Mitgliedern, darunter war auch eine Studentin) gibt ihren Vorschlag mit jenen Bewerber:innen ab, die aus Sicht der Findungskommission geeignet wären, Rektor:in zu werden.

**7. Februar 2023:** Der Senat (bestehend aus 26 Mitgliedern, darunter 6 Studierende) beschließt einen Vorschlag mit 2 Bewerber:innen, denen mehrheitlich zugetraut wird, Rektor:in zu werden. Der Senat weicht damit vom Vorschlag der Findungskommission ab, Hendrik Lehnert (zu diesem Zeitpunkt noch amtierender Rektor) wird nicht mehr vorgeschlagen.



Bildquelle: PLUS SHOP, Paris-Lodron-Universität

**Februar bis Juni 2023:** Das ÖVP-geführte Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF) prüft das Vorgehen des Senats und kommt zu dem Entschluss, dass ein Verfahrensfehler vorliegt. Dass das BMBWF überhaupt aktiv wurde, lag an Mitgliedern des Senats, die den Vorschlag vom 7. Februar prüfen lassen wollten.

**20. Juni 2023:** Der Senat tagt erneut, korrigiert den vom BMBWF attestierten Verfahrensfehler und kommt zum selben Ergebnis wie am 7. Februar: Der Senatsvorschlag besteht aus 2 Bewerber:innen, denen der Senat mehrheitlich zutraut, Rektor:in zu werden.

**28. Juni 2023:** Die Universitätsangehörigen erfahren, dass das BMBWF erneut mit der Prüfung des Senatsbeschlusses beauftragt wurde, erneut hatten sich Mitglieder des Senats an das Ministerium gewandt, um den Beschluss des Senats mit den 2 Bewerber:innen aufheben zu lassen.

**1. Oktober 2023:** Nachdem das Ministerium noch keine Entscheidung getroffen hat, endet der Vertrag des amtierenden Rektors Hendrik Lehnert automatisch. Die Universität Salzburg wird interimistisch von Martin Weichbold und Nicola Hüsing geleitet, eine Nachfolge kann erst bestimmt werden, wenn der Senat einen offiziellen Beschluss hat und die Wahl stattfinden kann.

Bildquelle: StV Kommunikationswissenschaft





## Cedric Keller.

**4. Oktober 2023:** Das BMBWF hat sich gemeldet, der Senatsbeschluss mit den 2 Bewerber:innen wurde erneut aufgehoben und als ungültig und rechtswidrig bezeichnet. Der Senat muss daher erneut entscheiden.

**10. Oktober 2023:** Der Salzburger Landeshauptmann Wilfried Haslauer (ÖVP) droht der Universität, künftig den Geldhahn auf Null zu drehen, falls nicht zeitnah Klarheit in die Rektor:innenwahl kommt.

**17. Oktober 2023:** Der Senat beschließt mehrheitlich, gegen die Aufhebung seiner Beschlüsse durch das BMBWF vom 4. Oktober Beschwerde beim Bundesverwaltungsgericht (BVwG) einzureichen. Zu viele politische Einmischungen, etwa durch den Landeshauptmann und das Bundesministerium, stehen im Raum, dies soll geprüft werden.

**15. Dezember 2023:** Das BVwG hat sich gemeldet und überraschend schnell entschieden, dass der Senat nicht rechtswidrig gehandelt hat. Das Bundesministerium hat demnach zu Unrecht die Senatsbeschlüsse aufgehoben. Die Wahl kann damit durchgeführt werden, der Zweiervorschlag des Senats landet beim Arbeitskreis für Gleichbehandlungsfragen (AKG) und anschließend beim Universitätsrat (bestehend aus 7 Mitgliedern, alle universitätsextern), der aus dem Vorschlag des Senats eine:n Rektor:in zu wählen hat.

**18. Dezember 2023:** Martin Hitz, einer der beiden Kandidat:innen des Vorschlags, zieht seine Bewerbung als Rektor zurück.

Als Grund gibt er u.a. eine ungleiche Behandlung der Kandidat:innen durch das Ministerium an und kritisiert die Äußerungen vom Landeshauptmann, die ihm die Ausübung des Amtes als Rektor nicht möglich machen würden.

**22. Dezember 2023:** Der Universitätsrat hat damit nur noch eine Kandidatin für die Wahl als Rektorin zur Verfügung. Das Gremium führt jedoch keine Wahl durch, sondern beschließt einstimmig eine Neuausschreibung.

Heißt konkret:

Der gesamte Prozess, der im **September 2022** begonnen hat, wird erneut gestartet. Bis zu einer finalen Entscheidung wird die Universität weiterhin interimistisch geleitet, ab 1. Jänner 2024 von einem neuen Team mit Martin Weichbold, Jutta Horejs-Hoeck, Stefan Lang und Kristin de Troyer.

Schau' ma mal, was wird!



Bildquelle: StV Kommunikationswissenschaft







# Zeit für Psychotherapie.

**Jana Eglseer.**

Dominik Bardeau ist Psychotherapeut in Oberösterreich. Sowohl in eigener Praxis als auch in einer psychosozialen Beratungsstelle und einer forensischen Ambulanz unterstützt er Menschen bei ihren psychischen Problemen und Herausforderungen. Ein Gespräch über Psychotherapie:

*Vermutlich hat jede Person das Wort schon einmal gehört, es ist aber nicht allen ein Begriff. Was ist Psychotherapie?*

Psychotherapie ist die Behandlung von psychischen Störungen und psychischen Herausforderungen, in Form eines Zweier- oder Gruppensettings mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin.

*Braucht jeder Mensch Psychotherapie?*

Das kann man schwer beantworten, aber ich denke nicht. Es gibt durchaus resiliente Menschen, die in einer guten sozialen, wirtschaftlichen Einbettung sind und mit ihren Lebensherausforderungen gut umgehen können.

*Können alle Menschen von einer Psychotherapie profitieren?*

Wenn man Psychotherapie im engsten Begriff fasst, nämlich als Behandlung einer psychischen Erkrankung, dann braucht das nicht jede:r. Wenn man es weiter sieht, im Sinne einer Persönlichkeitsentwicklung und der Begleitung in



Bildquelle: Dominik Bardeau

Krisen oder schwierigen Situationen, dann können die allermeisten davon profitieren. So wie wir alle in den meisten Fällen davon profitieren, wenn wir über unsere Herausforderungen mit jemandem Neutralen und Kompetenten sprechen.

*Wie merkt man, dass man Psychotherapie braucht?*

Die meisten Menschen gehen eher zu spät oder nie in Therapie. Es besteht nach wie vor eine Hemmschwelle in Psychotherapie zu gehen, das wird besser, aber das existiert nach wie vor. Wenn man sich die Frage stellt: „Sollte ich in Psychotherapie gehen?“, dann würde ich es ernst nehmen und zu einem Therapeuten oder einer Therapeutin hingehen, da wir uns diese

Frage ja tendenziell zu selten als zu häufig stellen. Ein Szenario: Der Therapeut/die Therapeutin sagt „Nein, das ist gar nicht notwendig“. Dann hat man die Versicherung, dass der Weg des eigenen Umgangs stimmig ist. Wenn denn wirklich Unterstützung notwendig wäre, bekommt man dort Klarheit darüber. Es gibt aber natürlich psychiatrische Diagnosen, wo eine psychotherapeutische Behandlung dringend empfohlen ist. Das beginnt bei den leichten Depressionen, aber auch bei der Suchtproblematik.

*Sie haben die Hemmschwelle der Psychotherapie angesprochen. Warum besteht diese?*

Weil Psychotherapie gleichgesetzt wird mit „Ich bin vollkommen bekloppt.“ Da gebe ich auch den Medien, vor allem den Boulevardmedien,

eine Mitverantwortung, wenn zum Beispiel hervorgehoben wird „Psychisch kranke Person hat dies und jenes angestellt“. Das wird so in den Raum gestellt, als wären alle psychisch kranken Menschen gefährlich und gewalttätig und so entsteht ein Stigma. Es gibt außerdem auch diesen Anspruch, man müsse es ohne professionelle Beratung schaffen und das kann man ja auch, nur könnte es wesentlich leichter sein. Wenn man ein Haus baut, hat man auch nicht den Anspruch, ohne Ingenieur auszukommen. Wir haben in uns die Vorstellung, dass man mit 18 Jahren vollständig ausgereift ist und mit allen Herausforderungen, die das Leben bietet, alleine zurecht kommen müsste. In den allermeisten Fällen ist das ja auch so gesellschaftlich gewünscht, dass man über den Dingen steht und mit allem super zurecht kommt. Dieser Perfektionsanspruch, der vielleicht auch mit den sozialen Medien teilweise vermittelt wird, dass man mit Selbstoptimierung glücklich, erfolgreich und fit ist, wenn man nur die richtige Einstellung hat oder das richtige Produkt konsumiert, stimmt nicht.

*Was kann man denn tun, um Psychotherapie zu entstigmatisieren?*

Ich denke ein wichtiger Schritt ist, dass diejenigen, die die Therapie in Anspruch nehmen, das auch ein Stück weit offen erzählen oder auch offen damit umgehen wo sie Beratung und Unterstützung angenommen haben, wo sie vielleicht einmal in Phasen ihres Lebens überfordert gewesen sind und damit anderen Mut machen, dass das kein Alleinstellungsmerkmal ist. Ich denke, dass da viel über die Vorbildwirkung möglich wäre. Das beginnt schon damit, dass man selbst als Einzelperson auch zu seinen Grenzen und Belastungen stehen kann.

*Gibt es einen bestimmten Zeitpunkt, ab dem man Psychotherapie in Erwägung ziehen sollte?*

Ein wichtiger Zeitpunkt ist sicher der subjektive Leidensdruck. Es gibt nicht die eine Diagnose oder den einen Gedanken, den ich haben muss, um in Psychotherapie zu gehen. Es ist die Frage, wie stark leide ich darunter, wie sehr hemmt mich das in meinem Alltag. Wie schwer fällt es mir, meinen Alltag nichtsdestotrotz zu bewältigen. Wenn ein:e

Angehörige:r gestorben ist oder ein Jobverlust, eine Trennung stattgefunden hat, kommen manche Menschen, die sind nicht lange da, die brauchen jemanden, der sie durch diese spezielle Krisensituation begleitet und dann geht das Leben wieder weiter. Andere wiederum haben chronische Krankheiten und müssen immer wieder in Therapie gehen, teilweise ihr Leben lang, weil es Krankheiten sind, die nicht heilbar sind.

*Was passiert, wenn man den individuellen Zeitpunkt verpasst?*

Die Symptomatiken chronifizieren sich. Ich sage jetzt einmal ganz global Stress. Wenn der über Monate und Jahre nicht verarbeitet wird, dann wird entsprechend die Genesung umso länger dauern und auch das Erlernen gesünderer besserer Handlungsstrategien wird verzögert.

*Welche anderen Möglichkeiten gibt es neben Psychotherapie noch?*

Der erste einfache Schritt könnte zum Beispiel sein, die Dinge, mit denen man zu kämpfen hat, im Familien- oder Freundeschaftskreis zu besprechen. Das wäre mal der Weg, wo man sich Unterstützung holt, die noch nicht einmal professionell sein muss. Auf professioneller Ebene gibt es zum Beispiel die Pro Mente. Es gibt auch für Studierende die psychologische Studierendenberatung. Ein kurzer Weg ist schlichtweg auch zum Hausarzt zu gehen und das dort zu besprechen. Die sollten auch geschult sein zu unterscheiden, ob das jetzt etwas störungswertiges ist oder eine natürliche Reaktion. Außerdem gibt es auch Online-Angebote, wo man auch auf niederschwellige Art Kontakt aufnehmen kann.

*Danke für Ihre Zeit und Ihre Antworten. Möchten Sie noch etwas loswerden?*

Wenn es natürlicher wäre Ängste, Zwänge und Traurigkeit zu empfinden und wir mit diesen Empfindungen einen leichtfertigen Umgang hätten, dann würden viel weniger Menschen zum Therapeuten/zur Therapeutin gehen müssen, weil sie auch andere Ventile hätten, mit diesen Gefühlen nach außen zu gehen.



# Der Zeitpunkt ist jetzt: Slow living.

**Natascha Wiespointner.**

*Leben im Hier und Jetzt. Die Momente genießen. Im Einklang sein mit sich selbst und der Umwelt. Das versteht man, um es kurz und knapp auf den Punkt zu bringen, unter Slow living – doch jetzt bitte einmal ausführlich!*

## Slow bitte was?

Unter Slow living versteht man übersetzt nichts anderes als „langsam leben“. Damit ist ein Lebensstil gemeint, bei dem Stress, Hektik und Druck vermieden werden, sodass ein entspanntes, zufriedeneres und ruhigeres Leben im Hier und Jetzt entsteht. Wir leben in einem Zeitalter, in dem es nur so von Leistungsdruck wimmelt, ein Termin jagt den nächsten. Natürlich funktioniert ein Leben ohne Termine nicht, dennoch kann der eigene Alltag stressfreier gestaltet werden. Es geht hierbei vor allem um Achtsamkeit, Entspannung, bewusstes Handeln und Genuss. Ich selbst habe eigentlich genau das Gegenteil von „slow living“ lange betrieben und auch durchgehalten und ich formuliere es bewusst als durchhalten, denn diese Lebensweise war für mich ab einem Zeitpunkt nicht mehr gesund. Neben dem Studium hatte ich lange zwei Jobs, eine damals noch intakte Beziehung und einen beinahe täglichen Weg zwischen zwei Bundesländern zu bewältigen. Ich wusste gar nicht, dass es mir zu viel wurde, bis ich auf einmal einen Belastungsschwindel, der sich schon vor Monaten bemerkt gemacht hatte (den ich damals in Form von anderen Anzeichen erfolgreich ignoriert habe) erlitt und zunehmend mit täglichen Aufgaben zu kämpfen hatte. Mittlerweile geht es mir wieder sehr gut. Ich habe zwar einen Job und eine Beziehung weniger, aber ich gehe mit definitiv mehr Glück durchs Leben und genieße dieses in vollen Zügen, ohne dabei von A nach B zu hetzen.

## Wie funktioniert das eigentlich in der Praxis?

Die Umsetzung von Slow living ist einfach in der Theorie, aber doch schwerer in der Praxis. Das Problem wird im Wertesystem der Gesellschaft gesehen. Denn besonders im Beruf fällt es Menschen schwer, bewusst auf Stress zu verzichten, vor allem, wenn man die eigenen Aufgaben auch bei hohem Arbeitsaufkommen möglichst fehlerfrei und gut vollenden möchte. Um den von Hektik geprägten Alltag nachhaltig zu entschleunigen, ist es wichtig, eigene Glaubenssätze und Werte zu hinterfragen und



Bildquelle: privat

diese zu verändern. Hierbei gibt es sowohl positive als auch negative Glaubenssätze, die in uns verankert sind. Diese negativen Glaubenssätze können positiv formuliert werden und dadurch kann sich das eigene Mindset nachhaltig ändern.

Es hat mir persönlich sehr geholfen, mit Routinen in den Morgen und nehme mir bewusst Zeit für ein Frühstück. So starte ich beispielsweise entspannt in den Morgen und nehme mir bewusst Zeit für ein Frühstück. Wenn ich mir diese Zeit nicht nehmen würde und dann auf der Arbeit oder in der Uni keine Zeit dazu finde, führt das dazu, dass ich unregelmäßig esse und das wirkt sich wiederum auf meine Leistung sowie auf mein Wohlbefinden aus. Dadurch, dass ich von Oberösterreich nach Salzburg pendle, nehme ich mir die Zeit nach den Lehrveranstaltungen oder nach der Arbeit, bewusst zum Abschalten. In dieser Zeit mache ich auch nichts für Lehrveranstaltungen. Das habe ich, bevor ich achtsamer durchs Leben gegangen bin, definitiv nicht gemacht, denn kleiner Funfact: Ich habe meine Bachelorarbeit fast ausschließlich im Zug geschrieben.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, um den eigenen Alltag zu entschleunigen, hier habe ich nochmals ein paar Tipps aufgegriffen:

- Tagebuch führen
- Zeit für sich selbst einplanen
- Social-Media-Kanäle bewusst nutzen
- Versuche in jedem Moment, das Besondere zu sehen
- Regelmäßig spazieren gehen und bewusst auf die Umgebung und die Menschen achten
- Mahlzeiten bewusst einnehmen ohne Smartphone, Fernseher oder Computer.

Bildquelle: privat





# Warum wir mehr miteinander reden müssen.

**Elin Güler.**

*Über die Wichtigkeit einer wertschätzenden Kommunikation im Miteinander und warum aktuelle Entwicklungen innerhalb der Gesellschaft auch auf unser individuelles Verhalten zurückzuführen sind.*

In Zeiten von Polarisierung und Verhetzung werden Meinungen und Werte gefühlt immer extremer. Ein Blick in die Politik bestätigt dies sofort. In vielen europäischen Ländern erhalten beispielsweise rechte Parteien immer mehr Zuspruch. Deutschland, Österreich oder die Niederlande sind nur einige Beispiele für diese Entwicklung. Die Unzufriedenheit der Menschen, das Wegschauen der Politik und immer mehr Herausforderungen wie Immigration oder Preiserhöhungen erhöhen die Forderungen auf einen Diskurswechsel der Politik. Parteien, die diese

Forderungen auf eine populistische Art und Weise adressieren, scheinen für viele der einzige Lichtblick zu sein. Aber hier soll es nicht nur um eine politische Status-Quo-Analyse gehen. Vielmehr geht es um die Frage, ob der Wandel der Gesellschaft und die Lösungen von Problemen nicht auch auf individueller Ebene gefunden werden sollten.

Eins steht fest: Unsere Gesellschaft ist gespalten und das auf verschiedenen Ebenen. Es scheint, als würde es immer mehr nur die Auswahl zwischen zwei Extremen geben. Als würde jede:r in einer Lebensrealität existieren, welche streng abgegrenzt ist. So nimmt die Akzeptanz für die Lager der Nationalist:innen und Anarchist:innen immer mehr



Bildquelle: pexels

zu. Aber auch in anderen Themen merkt man immer mehr eine Abgrenzung. Für die einen ist das Thema Gendern ein essentieller Schritt in Richtung Gleichberechtigung und Sichtbarkeit, für die anderen ist es die nervigste Diskussion, die seit langem aufgetaucht ist. Entweder man ernährt sich ohne



Bildquelle: pexels

Einschränkungen oder man entscheidet sich für eine

ist einer der Grundpfeiler unserer Persönlichkeit. Aber vielleicht sollten wir den Prozentsatz unserer Offenheit etwas erhöhen, damit wir wieder Räume schaffen können, um uns gegenseitig zu begegnen. Wenn wir es zunehmend auf persönlicher Ebene nicht mehr schaffen miteinander zu reden, dann wird das folglich auch auf institutioneller Ebene beobachtbar sein. So ist die Gespaltenheit in unseren Parlamenten oder auf den Straßen nur ein Symptom eines viel tiefer liegenden Problems. Am Ende des Tages sind Politiker:innen Vertreter:innen des Volkes. Und das Volk, das sind wir. Und wir sind Menschen, die im Kern nach Anerkennung, Zugehörigkeit und Gemeinschaft streben. Und ohne eine gelungene Kommunikation miteinander, werden wir längerfristig nicht weit kommen, wenn unser Ziel eine gefestigte und zusammenhaltende Gesellschaft ist.

bewusste Ernährung ohne den Konsum von tierischen Produkten.

Was auffällt: Durch die Zugehörigkeit zu einem Lager bzw. einer Position scheint das Verständnis für die andere Seite zunehmend zu verschwinden. Diskussionen verlassen den Boden der Tatsachen und enden meist in der Bestätigung der eigenen Position.

Was bedeutet das Übertragen auf unsere Gesellschaft? Eine Gemeinschaft, eine Demokratie lebt von unterschiedlichen Standpunkten. Sie lebt davon, einander zuzuhören, Verständnis zu zeigen und Schritte aufeinander zuzugehen. Ein respektvoller Austausch ist unumgänglich. Das bedeutet nicht, dass wir unsere eigene Meinung verlieren sollten. Eine Meinung zu haben ist essenziell und



Bildquelle: pexels



# (Keine) Zeit zu leben.

**Daniela Nicolussi-Leck.**

*Wir alle fragen uns doch ständig, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Der Zeitpunkt, um seiner großen Liebe diesen Brief zu geben. Der Zeitpunkt, um den Koffer zu packen und in dieses Flugzeug zu steigen. Der Zeitpunkt, um neu zu beginnen. Vielleicht in ein paar Jahren oder Monaten? Vielleicht auch schon Morgen? Aber was, wenn es kein Morgen mehr gibt?*

## Krebs: der Alptraum der einen, die Wirklichkeit der anderen

Kinder sollten frei sein, spielen können, sich neu entdecken und neu erfinden. Aber das ist nicht immer möglich. Die Diagnose Krebs kann das Leben eines Kindes in nur wenigen Sekunden auf den Kopf stellen. Dann heißt es, im Krankenhaus zu liegen, statt frei zu sein, Chemotherapie zu bekommen, statt zu spielen und neue Ängste zu entwickeln, statt sich selbst neu zu erfinden. Diese wenigen Sekunden der Diagnose verändern nicht nur das

Leben der Kinder, sondern auch der Angehörigen und



Bildquelle: pexels

Freund:innen. Von nun an heißt es stark sein. Für alle Beteiligten.

## Das Leben mit Krebs

Die Wahrscheinlichkeit, irgendwann an Krebs zu erkranken, ist sehr hoch. Allerdings wurde erwiesen, dass fast 40 Prozent der Krebserkrankungen vermeidbar wären. Aber nicht bei Kindern. Dort handelt es sich meist um zufällige Fehler bei der Zellteilung oder Vermehrung.

Je schneller diese Fehler entdeckt werden, desto besser. Eine schnelle Behandlung kann Leben retten. Trotzdem kommen viele nicht um Operationen und Chemo- oder Strahlenbehandlungen herum. Diese Behandlungen kosten sehr viel Kraft und Durchhaltevermögen. Die Kinder und Jugendlichen verbringen oft Wochen oder Monate in einer Klinik, isoliert von der Außenwelt, denn Krankheitserreger sind in dieser Zeit sehr gefährlich. Sie können, falls sie es schaffen, die Schule zum Teil in der Klinik besuchen. Dennoch müssen viele ein Jahr wiederholen, denn der versäumte Schulstoff ist groß.

Besuch auf der Krebsstation, der Onkologie, wird streng überwacht, damit so wenig Bakterien wie möglich von draußen zu den Patient:innen geraten. Aufenthalte in der Onkologie wirken wie eine andere Welt. Hier dreht sich alles um Blutwerte und Medikamente. Das „normale“ Leben spielt keine Rolle mehr, denn jede:r kämpft hier ums Überleben. Die Stationen versuchen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen. Es gibt Spiel-Ecken, Dachterrassen oder Gemeinschaftsräume. Psycholog:innen stehen zur Verfügung und Personal, das mit den Kindern und Jugendlichen

spielt. So versuchen die Kliniken die Behandlung so angenehm wie möglich zu gestalten.

## Hat Krebs zu haben nur Nachteile?

Prinzipiell ja, aber dennoch prägt diese Erfahrung sehr und hat auch positive Aspekte. Kinder mit Krebs begreifen schon früh, was so manche nie lernen. Dankbar sein. Sie sind dankbar für jeden Tag, der ihnen geschenkt wird, dankbar für die schmerzfreien Momente. Für das Leben. Auch wenn sie oft nicht wissen, wie viel Zeit ihnen bleibt, nutzen sie jeden Tag aus, um Großes zu erleben. Sie warten nicht auf den perfekten Zeitpunkt. Denn sie wissen, dass er womöglich nicht kommen wird. Sie nehmen den Zeitpunkt und machen ihn perfekt. Und genau das haben uns diese Kinder voraus.

Nehmen wir sie zum Vorbild, machen wir es ihnen nach. Leben wir, als ob es kein Morgen geben würde. Denn ob es für uns ein Morgen gibt, steht in den Sternen.

Bildquelle: pexels



Bildquelle: pexels



# Der Zeitpunkt des Todes: Wenn die Zeit gegen das Verbrechen spielt.

## Valentina Kuen.

*Die Zeit kann nicht nur Wunden heilen, sie kann auch bei der Aufklärung von Verbrechen nützlich sein. Vor allem, wenn der Tod im Spiel ist.*

*Auf der Suche nach dem Täter oder der Täterin bei Tötungsdelikten kann der Todeszeitpunkt, entsprechend dem Tatzeitpunkt, ein wichtiges Indiz werden: Hat die verdächtige Person für die gefragte Zeit ein passendes Alibi?*

### Wie wird der Todeszeitpunkt ermittelt?

Den Todeszeitpunkt einer verstorbenen Person festzustellen, ist die Aufgabe eines Rechtsmediziners oder einer Rechtsmedizinerin. In der frühen postmortalen Phase kommen klassische rechtsmedizinische Methoden zum Einsatz, wie etwa die Analyse von Totenflecken und Leichenstarre oder der Abfall der Körpertemperatur. Meist handelt es sich um eine ungefähre Zeitspanne, da der exakte Zeitpunkt nur in seltenen Fällen klar festgelegt werden kann.



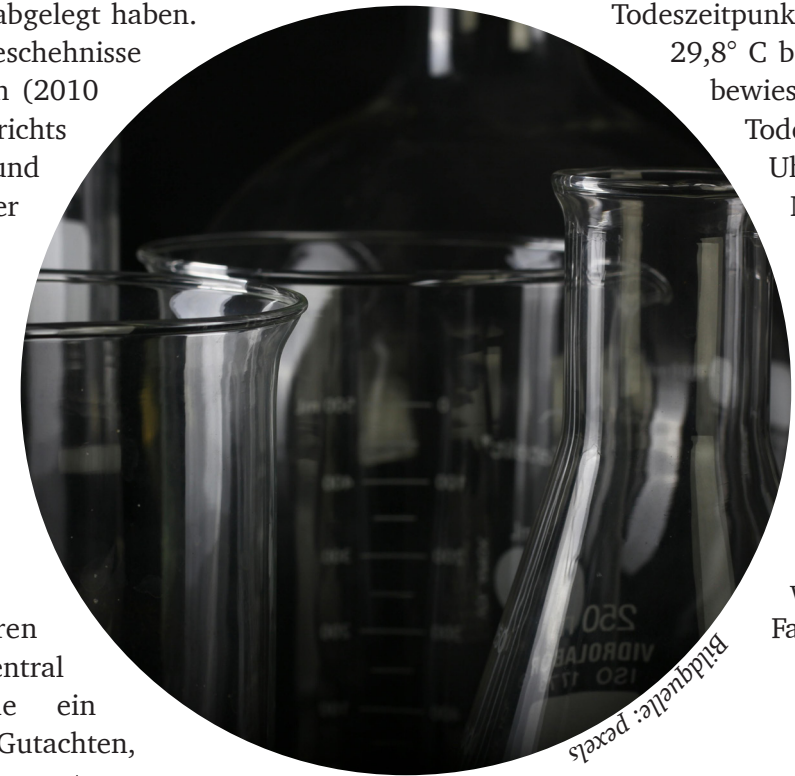
Bildquelle: pexels

Um den genauen Todeszeitpunkt weiter einzugrenzen, wurde auch an der Universität Salzburg geforscht. Dabei gelang es dem Leiter des Fachbereichs Gerichtsmedizin, Dr. Fabio Monticelli, gemeinsam mit dem Zellbiologen Dr. Stefan Pittner eine neue Methode zu entwickeln. Bei dieser neuen Verfahrensweise erfolgt die Bestimmung des Todeszeitpunkts anhand der Untersuchung des Abbauprozesses von Proteinen im Skelettmuskel. Mit Anwendung dieser Methode leisteten die Gerichtsmediziner 2016 bei einem Leichenfund am Traunsee in Oberösterreich einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung des Tötungsdelikts. Auch andere Zweige der Forensik können bei der Ermittlung des Todeszeitpunkts hilfreich sein, beispielsweise die Forensische Entomologie. Diese kommt meist erst in der späten postmortalen Phase zum Einsatz, wenn der Verwesungsprozess bereits weiter vorangeschritten ist - Es geht dabei nämlich um die Untersuchung von Insektenlarven an der Leiche. Aufschluss über den ungefähren Todeszeitpunkt gibt dabei deren Entwicklungsstadium.

### Der Badewannenmord: Wie der Todeszeitpunkt einen Unschuldigen aus dem Gefängnis befreite

Der Fall von Manfred Genditzki wird oft als einer der größten Justizirrtümer der letzten Jahrzehnte bezeichnet. Als am 28. Oktober 2008 gegen 18.30 Uhr die 87-jährige Lieselotte Kortüm tot in ihrer Badewanne aufgefunden wurde, ging man zunächst von einem Unfall aus. Nach einer Tatortbesichtigung des Rechtsmediziners und weiteren Ermittlungen der Polizei fiel der Verdacht jedoch auf den Hausmeister der älteren Dame, Manfred Genditzki. Dieser hatte Frau Kortüm öfter bei Hausarbeiten geholfen.

Während eines Streits soll er sie niedergeschlagen und in der Badewanne abgelegt haben. Diese Version der Geschehnisse wurde in zwei Verfahren (2010 und 2012) des Landgerichts München II bestätigt - und Genditzki zu lebenslanger Haft verurteilt. Die Strafverteidigerin Regina Rick konnte aber 2023 mithilfe verschiedener neuer Gutachten ein



Bildquelle: pexels

Gleichung, dass die Wassertemperatur zum Todeszeitpunkt zwischen 26,5° und 29,8° C betrug. Dadurch konnte bewiesen werden, dass der Todeszeitpunkt vor 15.45 Uhr eingetreten war, als Manfred Genditzki die Wohnung schon längst verlassen hatte. Die neuen Erkenntnisse führten zum Erfolg und am 7. Juli 2023 kam es zum Freispruch. Nach 13 Jahren Haft konnte Genditzki wieder zu seiner Familie zurückkehren.

Wiederaufnahmeverfahren erwirken. Zentral für den Fall wurde ein thermodynamisches Gutachten, welches die Wassertemperatur zum Auffindezeitpunkt genauer untersuchte. Der Sachverständige Prof. Dr. Niels Hansen der Universität Stuttgart bewies durch eine physikalische

Bildquelle: pexels









# Ich habe heute keine Zeit, ich muss prokrastinieren.

## Leonie Höh.

*Prokrastination, das Aufschieben wichtiger oder dringender Aufgaben, ist ein weit verbreitetes Phänomen, das Millionen Menschen betrifft. In unserer Gesellschaft ist es stark mit Faulheit oder fehlender Disziplin verbunden und wird eher als negative Charaktereigenschaft abgetan, als das Problem, das es eigentlich ist. Im Folgenden möchte ich dir zeigen, wie Prokrastination wirklich entsteht und dir eine Übung aus der Verhaltenstherapie zeigen. Spoiler-Alarm: Du bist nicht faul...*

### Was ist Prokrastination?

Zunächst müssen wir verstehen, dass Aufschieben nicht unser Feind ist! Wir müssen täglich tausende Entscheidungen treffen und haben schier endlose Möglichkeiten, unsere Zeit zu nutzen. Viele verschiedene Faktoren bestimmen dabei, welche Aktivitäten wir wann, wie und zugunsten welcher Alternativen aufschieben. Aufschieben ist also eine wichtige Kompetenz, die uns hilft, spontan zu handeln und zu reagieren. Wir wollen also viel mehr lernen, richtig abzuwägen und die für uns besten Entscheidungen zu treffen.

Aufschieben wird dann zur Prokrastination, wenn die Zeit, die für das Aufschieben aufgewendet wird, letztendlich länger ist als die Zeit, die für die Durchführung der ursprünglichen Aufgabe benötigt worden wäre. Es werden wiederholt wichtige Aufgaben oder Verpflichtungen trotz des Wissens um ihre Dringlichkeit oder Wichtigkeit zugunsten weniger wichtiger Tätigkeiten aufgeschoben. Oftmals passt dieses Aufschiebeverhalten gar nicht zu unseren eigentlichen Absichten und kann sowohl physische als auch psychische Beschwerden hervorrufen. Betroffene klagen häufig über

Schlafstörungen, innere Unruhe, Druckgefühl, das Gefühl der Hilflosigkeit, innere Anspannung bis hin zu Angst.

### Zu dumm, zu faul, zu undiszipliniert?

Fragt man die meisten unserer Eltern, hängt Prokrastination mit Faulheit und fehlender Disziplin zusammen. Allerdings ist eher das Gegenteil der Fall! Tatsächlich leiden gerade Perfektionist:innen besonders häufig unter chronischem Aufschieben!

Bildquelle: privat



Auch erstaunlich: Charaktereigenschaften wie eine ausgeprägte Gewissenhaftigkeit sowie Selbstkontrolle sind besonders oft bei Betroffenen anzufinden. Menschen, die glauben, dass hohe Erwartungen an ihre Leistungen von ihrer Umwelt (Eltern und Co.) gestellt werden, tendieren eher zu Versagensängsten und Prokrastination.

### Entstehung von Prokrastination.

Die Neigung zur Prokrastination kann einerseits durch die Aversivität der aufgeschobenen Aufgaben erklärt werden, also den Widerwillen, diese Aufgabe auszuführen. Dies liegt nicht nur an der Aufgabe selbst, sondern auch daran, dass wir mit zunehmender Prokrastination die Aufgabe als schwieriger und langwieriger einschätzen, als sie eigentlich ist. Wie wir über eine Aufgabe und unsere Fähigkeit, diese erfolgreich zu bewältigen denken, beeinflusst nicht nur, wie wir auf die Aufgabe gefühlsmäßig reagieren, sondern auch, wie wir uns ihr gegenüber verhalten.

Wir prokrastinieren, weil wir die unangenehmen Gefühle der Aufgabe vermeiden wollen und stattdessen angenehmere oder interessantere Tätigkeiten wählen, die eine sofortige Belohnung versprechen.

Sogar Aufgaben, die sonst vermieden werden, können unerwartete Dopaminquellen darstellen. Menschen mit Prokrastinationstendenzen regulieren auf diese Weise ihre Stimmung. Durch das Aufschieben lassen unangenehme Gefühle sofort nach, was das Verhalten verstärkt, während die langfristigen Konsequenzen des Aufschiebens oft nicht sofort spürbar sind und daher kaum verhaltenssteuernd wirken.

Personen mit einer Neigung zum Perfektionismus geraten besonders schnell in diesen Teufelskreis, da bereits von Anfang an klar ist, dass das Ergebnis nie so sein wird, wie man es gerne hätte. Andererseits geht man davon aus, dass Prokrastination oft als selbstwertschützende Strategie genutzt wird. Oft sind sich Betroffene zwar ihrer Möglichkeiten und Fähigkeiten sehr wohl bewusst, haben aber meist hohe Ansprüche an sich selbst, leiden unter einem geringen Selbstwertgefühl und erwarten eine geringe Selbstwirksamkeit. Um das positive Selbstkonzept aufrechtzuerhalten, entwickeln viele Strategien, um sich nicht mit ihrer eigenen Ineffektivität konfrontieren zu müssen. Sie vermeiden also Situationen, in denen ihre Leistungen bewertet werden könnten.

Durch sogenanntes ‚Self-handicapping‘ legen sich Personen oft selbst Hindernisse in den Weg, um im Falle des Scheiterns diese als Entschuldigung nutzen zu können. Wenn man zum Beispiel nur wenige Tage für eine Prüfung lernt, können keine Rückschlüsse auf die eigenen Fähigkeiten gezogen werden. Dieses Verhalten wird verstärkt, wenn man trotz Hindernissen gute Ergebnisse erzielt. Die Diskrepanz zwischen Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit steigt, und somit auch der Teufelskreis der Prokrastination.



## Leonie Höh.

Eine Übung aus der Verhaltenstherapie:

Identifizieren individueller prokrastinationsfördernder Kognitionen und Entwicklung alternativer Gedanken.

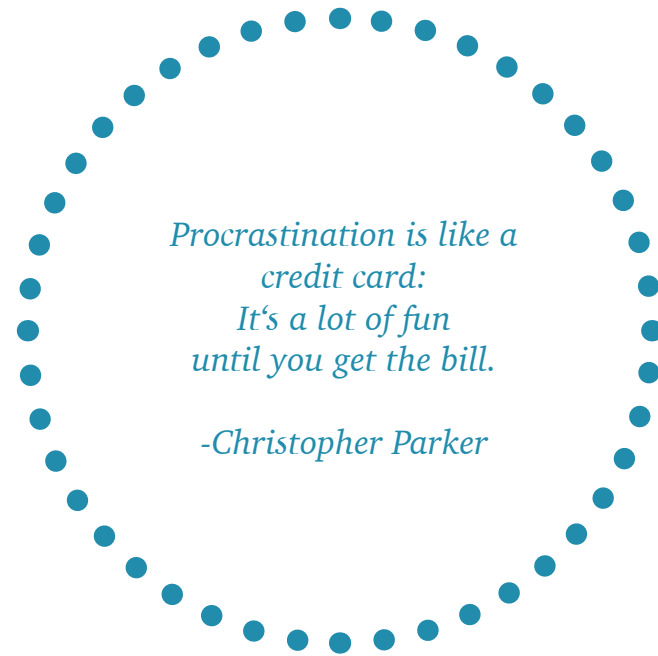
*Wir wissen: Ungünstige Überzeugungen können nicht nur Ängste aufbauen und uns schlecht fühlen lassen, sondern auch unser Verhalten und unsere Wahrnehmung drastisch beeinflussen.*

### Schritt 1:

Zunächst versuchen wir genau diese Gedanken zu identifizieren und festzuhalten. Nimm dir kurz Zeit und überlege, welche Gedanken du im Zusammenhang mit Prokrastinieren besonders häufig denkst. Notiere dir zusätzlich, welche Gefühle und Überzeugungen damit verbunden sind. Nimm dir gerne ein paar Tage Zeit und beobachte dich selbst. Markiere die drei Punkte, die dir am wichtigsten, häufigsten oder am belastendsten erscheinen.

### Schritt 2:

Überprüfe diese drei Überzeugungen. Frage dich: Sind die Gedanken realistisch? Ist dies die einzige mögliche Interpretation? Prüfe auch, ob der Gedanke hilfreich und nützlich ist. Führt er zu positiven Gefühlen und Lösungsansätzen? Motiviert er oder fördert er eher die Prokrastination?



### Schritt 3:

Entwickle Alternativgedanken.

Zum Beispiel: ‚Wenn ich jetzt anfangen, fühle ich mich danach besser‘, ‚Ob die Aufgabe wirklich so schwer ist, sehe ich nur, wenn ich anfangen‘, ‚Ich weiß zwar nicht, wo ich anfangen soll, aber dann fange ich halt irgendwo an‘, ‚Vielleicht wird es nicht perfekt, aber Ich gebe mein Bestes‘, ‚Was ich heute schaffe, muss ich morgen nicht machen‘, ‚Ich will das Schaffen‘.

### Schritt 4:

Beschäftige dich mit diesen Alternativgedanken. Schreibe sie dir am besten erneut auf und betrachte sie einige Minuten vor jeder Lerneinheit. Platziere eine Kopie an Orten, die du häufig besuchst, wie beispielsweise über dem Schreibtisch, und lies sie aktiv immer wieder durch. Anfangs mag dir das möglicherweise lächerlich erscheinen, und du kannst dich mit den neuen

Alternativgedanken noch nicht identifizieren oder an sie glauben. Das ist normal! Gewohnte Gedanken sind vertrauter und daher erscheinen sie realer. Doch das bedeutet nicht, dass sie wahrer oder vernünftiger sind! Wenn du zum Beispiel nach England in den Urlaub fährst und plötzlich auf der linken Fahrbahn fahren musst, wird es dir ebenfalls zunächst fremd und ungewohnt vorkommen.

Dennoch würdest du nicht einfach auf der rechten Seite fahren und damit dein Leben riskieren, oder?



Bildquelle: privat



# ”Natürlich glaube ich an die Liebe.”

**Verena Roth.**

*Liebe ist ein Wort von großer Bedeutung und auch Veränderung. Inwiefern hat sich die Sichtweise der aktuellen Gesellschaft auf die Liebe verändert? Wie sehen wir Liebe heute?*

Wir sind in einem Alter, mit dem viele Menschen in den 60er-Jahren bereits Kinder und ein Haus hatten. Aber unsere Generation hat andere Ziele und auch mehr Möglichkeiten als damals, diese zu erreichen. Stellt man deswegen die Liebe in den Hintergrund? Ist der Sinn des sozialen Wandels nun nur noch an sich selbst zu denken? Ich habe mich umgehört und wollte wissen, wie unsere Generation aktuell über die Liebe und das Dating der heutigen Zeit denkt. Dafür befragte ich 15 Personen im Alter zwischen 20 und 30 Jahren.

Ich wollte folgendes von ihnen wissen: Glaubst du aktuell an die Liebe? Denkst du, dass sich das Daten in den letzten Jahren verändert hat? In das Gute oder Schlechte? Wieso gut/schlecht? Würdest du gerne etwas daran ändern wollen? Wenn ja, was?

## Der Gedanke „Liebe“ heute.

Es stellte sich schnell heraus, dass sich bei der Frage: „Glaubst du an die Liebe?“ alle einig waren und diese sofort mit „Ja“ beantworteten, ohne lange darüber nachgedacht zu haben.

Der Glaube an die Liebe ist da, aber wieso ist es so kompliziert, jemanden kennen zu lernen, in den man sich verlieben könnte?

Denn genauso bei der Frage:

Denkst du, dass sich das Dating in den letzten Jahren verändert hat?

waren sich alle einig:

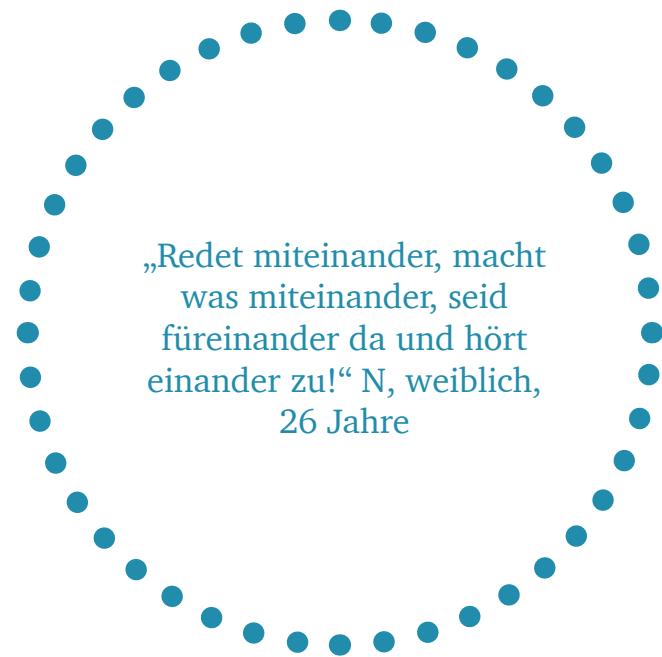
Das Dating hat sich mehr zum Schlechten als zum Guten verändert

Abgesehen davon hat man in der heutigen Zeit bereits ein Überangebot an Möglichkeiten jemanden online kennenzulernen. Wieso funktioniert es dann bei den meisten nicht wie erwartet? Die meisten Interviewpartner:innen sind der Meinung, dass man durch dieses Überangebot von potenziellen Partner:innen anfängt anders zu denken. Durch diese vielen Möglichkeiten fragt man sich ständig, ob nicht noch etwas Besseres kommen könnte.

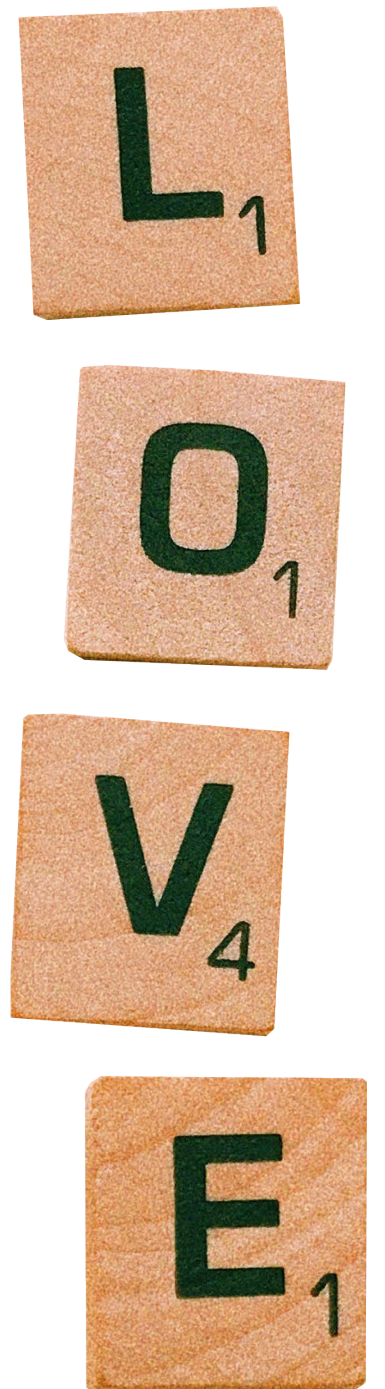
Onlineplattformen zeigen täglich scheinbar perfekte und erfolgreiche Menschen. Die Gefahr, sich in einem Überangebot von vermeintlich besseren Alternativen zu verlieren, ist groß. Beziehungen werden oberflächlicher, die Bereitschaft, an Problemen zu arbeiten, erlischt. Das Streben nach dem perfekten Partner oder der perfekten Partnerin wird zur Norm, und die Fähigkeit, echte Bindungen einzugehen, schwindet.

Dabei wird die Darstellung, wie man sich selbst online präsentiert, sehr kritisiert, denn durch falsche Bilder oder auch durch die Möglichkeit von Filtern vermittelt man einen ganz anderen Eindruck von der Person. Viele Menschen zeigen online nur deren „schöne“ Seiten und verstecken Seiten, die einen erst zu etwas Besonderem machen.

Damit Liebe funktioniert, sagen bereits viele Wissenschaftler:innen, dass in der Kommunikation die Kraft liege, eine Beziehung erst richtig aufzubauen. Aber anscheinend wird oftmals nicht mehr richtig kommuniziert. Heute unterhält man sich Großteils über das Smartphone, Nachrichten werden kürzer, dafür aber umso mehr. Wenn man sich schon den ganzen Tag ausgetauscht hat, über was spricht man dann, wenn man sich am Ende des Tages trifft?



Die heutige Gesellschaft zeichnet sich durch eine bemerkenswerte Offenheit gegenüber dem anderen aus. Das zeigt sich dadurch, dass man bereits vieles von sich in den sozialen Medien preisgibt. Dennoch ist man im realen Leben nicht offen genug, um auf jemanden zuzugehen, man schreibt diese Person lieber auf den sozialen Medien an. Denn dort kann man sich hinter seinem selbstkreierten Profil verstecken.



Bildquelle: pexels



Verena Roth.

Früher, in einer Zeit, die nicht von den sozialen Medien geprägt war, fanden Begegnungen vor allem im realen Leben statt. Damals wurde viel miteinander gesprochen, Gespräche waren tiefer und persönlicher. Es forderte, hinauszugehen, sich der realen Welt zu stellen und in die Augen des anderen zu schauen.

..bin ich leider gekorbt worden hahaha - die hab ich in der Straßenbahn angesprochen, weil sie das schönste und sympathischste Lächeln hatte, das ich je gesehen hab - das hab ich ihr auch gesagt und gefragt, ob sie sich nicht mal auf einen Coffeedate mit mir treffen will - sie hat sich suuuuper gefreut, man hat gesehen, dass sie sich wirklich ernsthaft darüber gefreut hat und sie fand es auch großartig angesprochen zu werden, weil sie das noch nie hatte - aber sie war leider am Weg zu ihrem Freund und muss dankend ablehnen - aber der Korb wars trotzdem wert.

P, männlich, 26 Jahre

In unserer Zeit, in der Offenheit und Vernetzung einerseits zu einer reichhaltigen Vielfalt führen, andererseits aber zu einer Entfremdung und Oberflächlichkeit beitragen, müssen wir uns bewusst machen, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen. Es ist wichtig, die Balance zwischen den Möglichkeiten im realen und virtuellen Leben zu finden. Denn so können wir der Oberflächlichkeit der modernen Welt entgegentreten und echte Verbindungen schaffen.

Ich sehe, wenn ich Instagram öffne, jeden Tag 200 bessere, schönere und erfolgreichere Menschen. Wenn ich möchte und mit meinem Freund/ Freundin heute Vormittag die Beziehung beende, kann ich spätestens heute Abend auf ein Date gehen und es ist das Normalste der Welt geworden nichts mehr zu verarbeiten, sondern so gefühlstaub zu werden, dass wir nicht mehr wissen, was gesund ist. Aber ich bin so hochgradig frustriert davon, dass niemand mehr an irgendetwas arbeiten möchte, sondern sich ins "next best thing" stürzt und vergisst, was Beziehung eigentlich heißt.

T, männlich, 30 Jahre

Die hastige Zeit des modernen Lebens spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Das Tempo, mit dem Informationen und Begegnungen auf uns einströmen, lässt wenig Raum für tiefgehende Beziehungen. Dating wird zu einer schnellen Abfolge von oberflächlichen Begegnungen, und die Kunst, sich Zeit zu nehmen und Dinge zu reparieren, geht verloren.

Liebe baut dann darauf auf, durch Dinge, die man gemeinsam erlebt und sich gegenseitig unterstützt.

L, weiblich, 22 Jahre

Das Online-Dating bietet uns aber auch die Möglichkeit, schon vor dem ersten persönlichen Treffen miteinander zu kommunizieren. Somit können wir frühzeitig erfahren, ob eine gegenseitige Sympathie besteht und ob man miteinander harmoniert oder nicht. Diese Vorauswahl spart nicht nur Zeit, sondern schafft auch die Grundlage für sinnvolle Beziehungen.

Was ich noch appellieren würde, ist dass alle sich mal in den Spiegel schauen würden, was sie tun, wie sie es tun und was sie damit anrichten können mit ihren Taten, andere verletzen, weil es ihnen egal wird, weil der nächste kommt eh.

D, männlich, 26 Jahre

Die Unabhängigkeit von Zeit und Ort, die moderne Dating-Plattformen bieten, ermöglicht es, den ersten Kontakt ohne räumliche oder zeitliche Beschränkungen herzustellen. Das fördert nicht nur die Vielfalt der Kontakte, sondern auch die Möglichkeit, Menschen aus verschiedenen Kulturen und Hintergründen kennenzulernen. Die Welt wird kleiner, und die Chancen, jemanden Besonderen zu treffen, wachsen gewaltig.

Abgesehen davon erlauben Dating-Plattformen einen offeneren Umgang mit Bedürfnissen und Wünschen,

insbesondere für die LGBTQ+ Community. Diese Offenheit schafft Raum für Akzeptanz und Respekt gegenüber der Vielfalt menschlicher Identitäten und Präferenzen.

Ich kann mein Dating-Leben immerhin noch selbst bestimmen und es so gestalten wie ich möchte.

S, weiblich, 25 Jahre

In einer Welt, die sich ständig wandelt und weiterentwickelt, ist es an der Zeit, die Ketten der sozialen Normen zu lösen und Platz für eine offene, ehrliche Art der zwischenmenschlichen Beziehungen zu schaffen. Die Idee, dass jeder so sein sollte wie er ist und sich frei und authentisch auf andere Menschen zu bewegen kann, ist nicht nur wegweisend, sondern auch von unschätzbarem Wert für die Gestaltung bedeutsamer Verbindungen.



# Von der Laufsteg-Exklusivität zur globalen Echtzeit-Show.

## Soziale Medien und die Fashion Week.

### Maximilian Helmers.

Die kommende Saison stellt in den Modemetropolen der Welt die Events des Jahres dar. Tausende Modebegeisterte strömen durch die Straßen der Modemetropolen- Paris, Mailand, New York, London & Berlin. Es ist ein Zusammentreffen bekannter Marken, junger Designer:innen, Prominenter und Medienvertreter:innen. Nicht nur die Laufstege präsentieren die Entwürfe der Designer:innen für die kommende Saison, sondern auch die Straßen der Metropolen. Modebegeisterte verwandeln die Straßen der Modemetropolen zu ihren eigenen Laufstegen. Diese Zeit im Jahr ist prägend für die Modeindustrie, da sie die Trends der kommenden Saison setzt.

### Tradition der Exklusivität auf dem Laufsteg.

Die Fashion Week stellte bis vor einiger Zeit die exklusivsten Events dar. Modenschauen waren nur einem bestimmten Publikum zugänglich. Diese Privilegien besaßen nur

Modejournalist:innen, Einkäufer:innen, Prominente und andere ausgewählte Gäste. Wer sich durch die Fashion Week inspirieren lassen wollte, musste auf modische Reaktionen der Stars warten oder die Inspiration aus den Modemagazinen schöpfen. Die besondere Aura und Wertigkeit der Shows wurde durch ihre Exklusivität verliehen. Diese Exklusivität erstreckte sich jedoch nicht nur allein auf die Events der Fashion Week. Auch die Art der Berichterstattung bot ein gewisses Maß an Exklusivität. Modemagazine stellten eine primäre Quelle dar, um mehr über die kommenden Trends und Designs zu erfahren. Anders als das „exklusive“ Publikum musste das „allgemeine“ Publikum auf die Veröffentlichungen in den gedruckten oder Online-Magazinen warten, um einen ersten Eindruck in die Welt der Designer:innen und Trends zu erhalten.



Bildquelle: unsplash

### Eine Revolution durch soziale Medien.

Ich öffne Instagram und bin live bei der Dior Fashion-Show, der Pariser Fashion Week. Mit mir, mehrere tausende Menschen gleichzeitig live dabei. Durch den steigenden Nutzen der sozialen Medien hat sich auch das Modell der Fashion grundlegend verändert.

Instagram, Facebook, Youtube und Twitter haben sowohl den Designer:innen als auch dem allgemeinen Publikum ein neues Medium geschaffen, um die Modewelt greifbarer zu machen. Durch beispielsweise Live-Übertragungen sind neue Möglichkeiten geschaffen worden, die Events der Fashion Week in Echtzeit zu verfolgen. Dies geschieht aufgrund der Aktualität, unabhängig von Ort und Zeitzone.

Die dadurch geschaffene Transparenz bietet dem Publikum einen größeren Einblick in die sorgfältig inszenierten Events und Shows. Durch diese Transparenz haben die Designer:innen, neben der Präsentation ihrer Entwürfe und Looks, auch die Möglichkeit erhalten, einem Millionenpublikum ihre Botschaften zu vermitteln. Diese Botschaften beziehen sich meist auf gesellschaftliche Bereiche, wie feministische Themen und gesellschaftliche Vielfalt.

Die erhöhte Sichtbarkeit und größere Vielfalt an Meinungen haben dazu beigetragen, die Kreativität in der Mode zu fördern.

Auch durch den Einsatz von Hashtags und Social Media-Trends wurde die Rolle der sozialen Medien revolutioniert. Sie ermöglichen es, Beiträge zu sammeln. Somit haben die Nutzer:innen es leichter, die neuesten Trends und Designs zu finden und in ihnen zu stöbern. Durch den gezielten Einsatz von Kampagnen via Social Media

gehen bestimmte Themen und Kollektionen viral.

Neben den klassischen Print- und Online-Modemagazinen spielen auch Modeinfluencer:innen und andere, die ein großes Publikum ansprechen, eine entscheidende Rolle für die Berichterstattung über und während der Fashion Week. Durch das Teilen ihrer Erfahrungen, Eindrücke und Bewertungen der Events, erschaffen sie ein größeres Interesse und eine größere Aufmerksamkeit auf bestimmte Designer:innen und Trends. Aber auch durch die steigende Nutzung von sozialen Medien haben die Marken eine gute und effektive Möglichkeit erhalten, spezielle Kampagnen und Kooperationen vor, während und nach der Fashion Week zu präsentieren. So wird ein breiteres und meist jüngeres Publikum angesprochen.

### Auswirkungen auf Designer:innen und Marken.

Durch den Einsatz von sozialen Medien öffneten sich neue Türen für die Designer:innen, aber auch für die Marken. Zudem besteht durch den Einsatz der Medien besteht die Möglichkeit, einem viel breiteren Publikum die Mode zu präsentieren. Live-Streams und Backstage-Einblicke erschaffen eine persönliche Bindung zwischen Designer:innen und Modebegeisterten. In diesem Zusammenhang kann man auch auf eine größere und steigende

Markenloyalität führen.

Der Einsatz von sozialen Medien, für die Fashion Week, hat diese Events zu einem globalen und interaktiven Ereignis gemacht. Die Exklusivität der Fashion-Shows wurde durch die sozialen Medien mehr oder weniger aufgehoben und ermöglicht einem weltweiten Publikum an den Modenschauen teilzunehmen. Zwar sind durch den Einsatz der sozialen Medien via Live-Übertragungen die Events für ein weltweites Publikum greifbarer gemacht worden, aber die Fashion Week an sich stellt dennoch ein exklusives Event dar. Dennoch muss man anmerken, dass der Zugang, zu Live-Übertragungen etc. nur den Menschen vorbehalten wird, die auch die technischen Mittel hierfür besitzen.

Bildquelle: unsplash





# Black Friday - ZEITPUNKT des Konsums.

**Annika Buschmann.**

*Gerade während ich diesen Artikel verfasse, bricht überall wieder das Konsum-Fieber aus. Black-Friday-Angebote hier, Super-Sparpreise dort und nicht zu vergessen - die Riesen-Rabattaktionen anlässlich des Black Fridays in sämtlichen Onlineshops! Doch was genau hat es mit dem Black Friday eigentlich auf sich und noch viel wichtiger: Sparen wir wirklich Geld, oder ist der Black Friday nur ein Trick, um Kund:innen noch mehr zum Konsumieren zu verleiten?*

## Der Ursprung des Black Fridays.

Der Black Friday kommt aus den USA und fällt immer auf den Freitag nach Thanksgiving. Er dient hauptsächlich als Brückentag und ist der offizielle Startschuss für die Weihnachtssaison, da die meisten Leute an diesem Tag beginnen, ihre Weihnachtsgeschenke zu kaufen. Dadurch ist der Black Friday auch einer der umsatzstärksten Tage im Jahr und für die Wirtschaft von großer Bedeutung. An den Verkaufszahlen des Black Fridays lässt sich nämlich schnell feststellen, in welcher „Konsumstimmung“ die Gesellschaft gerade ist.

Seit 2006 etablierte sich der Shopping-Tag auch in Deutschland. Dabei war der Vorreiter die Marke Apple, welche mit Rabattaktionen am sogenannten Black Friday auf sich aufmerksam machte. Mittlerweile ist der Hype um den Black Friday so groß, dass es nun sogar eine ganze Blackweek gibt, bei der Kund:innen die Chance haben, sämtlichen Rabattaktionen hinterherzujagen. Im Zuge des Black Fridays fällt auch häufig der Begriff „Cyber Monday“ (Montag, welcher auf den Black Friday folgt) und da dieser Tag allein nicht ausreicht, existiert natürlich auch die „Cyberweek“.

## Doch was steckt hinter dem großen „Spar-Versprechen“ des Black Fridays?

Die Marketing- und Werbebranche läuft während der Zeit des Black Fridays und der Cyberweek auf Hochtouren – und das merkt man, egal in welchem Bereich. Sei es Werbung auf Social Media, im Fernsehen oder ganz besonders nervig, in Form von Spam-E-mails.

*Bildquelle: pexels*



Man entkommt dem Black Friday nicht und es ist ebenso unmöglich, ihn zu ignorieren. In gewisser Weise sind wir Menschen anfällig für solche Rabattaktionen. Wissenschaftler:innen fanden bereits heraus, dass der Vorgang des Kaufens auf uns Menschen einen belohnenden Effekt hat und unser Gehirn das Glückshormon Dopamin ausschüttet. Haben wir dann noch etwas während einer Rabattaktion gekauft und dabei vermeintlich Geld gespart, so wird dieser Effekt nur verstärkt.

Doch eines ist bei den massenhaften Preissenkungen besonders wichtig: Einen kühlen Kopf bewahren, um einen Kaufrausch zu vermeiden - denn genau das soll die Marketingstrategie des Black Fridays bewirken. Kund:innen sollen dazu angeregt werden, so viel „Schnäppchen“ wie möglich während des Black Fridays wahrzunehmen - und das tun sie auch. In den europäischen Ländern ist die Kaufbereitschaft sogar im Gegensatz zum Vorjahr 2022 gestiegen. Vor allem am Black Friday lässt sich ein Anstieg der Umsatzzahlen feststellen, wobei die meisten Menschen ihr Geld für Kleidung, Elektronik und Schuhe ausgeben.

Jedoch warnen Verbraucherschutzzentralen vor der großen Schnäppchenjagd, denn einige Angebote sind wohl mehr Schein als Sein.

Nicht selten nutzen Händler:innen die unverbindliche Preisempfehlung (UVP) als Berechnungsgrundlage, von welcher die angegebenen Preisnachlässe abgezogen werden. Doch warum ist das problematisch?

Die unverbindliche Preisempfehlung wird vom Produkthersteller:innen festgelegt und soll den Händler:innen eine Empfehlung geben, zu welchem Preis sie das Produkt weiterverkaufen.

Wie der Name jedoch schon verrät, ist dieser Preis nicht verbindlich und kann von den Händler:innen beliebig geändert werden. Wenn das Produkt also schon vor dem Black Friday stark unterhalb der UVP angeboten wurde und nur zum Black Friday an die UVP angepasst wird, so erscheint die Illusion eines enormen Schnäppchens, obwohl man das Produkt zum ursprünglichen Preis erworben hat.



*Bildquelle: pexels*

## Was sollte man bei der Schnäppchenjagd beachten?

Mit diesem Wissen ist es wichtig, Kaufentscheidungen während des Black Fridays oder der Cyberweek immer mit Vorsicht gegenüberzutreten und im besten Fall langfristig die Preise zu beobachten. Dabei können bestimmte Websites zum Preisvergleich helfen. Onlineshops drängen einen zwar regelrecht zum Kauf, sei es durch Countdown-Angaben oder Werbung, jedoch sollte man sich davon nicht aus der Ruhe bringen lassen. Wichtig ist auch, sich vorher schon Gedanken zu machen, was man überhaupt kaufen will. Vor allem bei größeren Investitionen, sei es ein Fernseher oder Laptop, könnten sich die Black Friday Angebote lohnen. Zu guter Letzt sollte man sich eine Sache immer wieder ins Gedächtnis rufen, egal um welche Rabattaktion es sich handelt: „Brauche ich das wirklich, oder will ich es nur, weil es im Sale ist?“.



# Wacht auf, Verdamme diese Erde!

## über den richtigen Zeitpunkt, (jetzt) politisch aktiv zu werden

**Cedric Keller.**

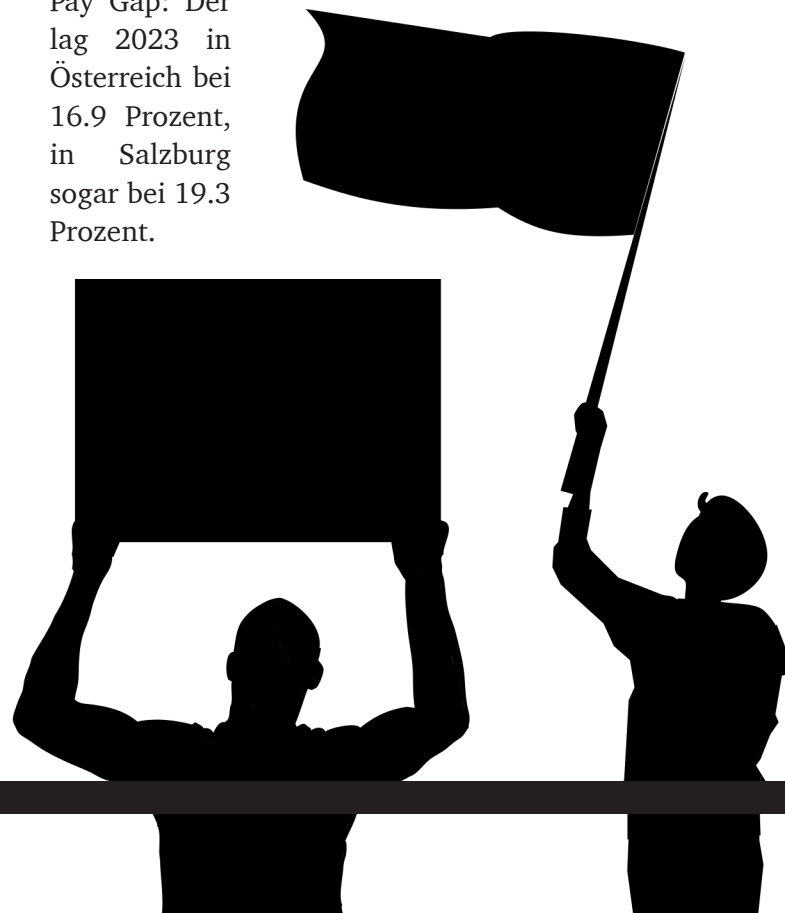
*Unkreativerweise könnte ich jetzt anfangen, von der Krisenhaftigkeit unserer Zeit zu erzählen, von Corona, Inflation, Kriege, Hunger und Armut. Unkreativerweise könnte ich mit Tränen in den Augen darlegen, wie schlimm die Situation weltweit ist und wie grausam sich das anfühlt. Ich könnte kapitalistische Funktionslogiken verdammen und mit statistischen Kennzahlen auf Verteilungsgerechtigkeiten zwischen den Armen und Reichen hinweisen. Doch das will ich in der Einleitung nicht. Vielmehr möchte ich versuchen, all diese Ungerechtigkeiten und Missstände als etwas Veränderbares darzustellen, als Dinge, die nicht so bleiben müssen, wie sie sind. Als Dinge, die wir verändern können, wenn wir es gemeinsam wollen.*

### Statistik kann auch Spaß machen – ein paar Kennzahlen zur aktuellen Lage

Zuerst aber muss ein kurzer statistischer Exkurs erfolgen, um die besagte krisenhafte Lage ein bisschen einordnen zu können. Eine Information vorab: Ich bin davon überzeugt, dass Statistik tatsächlich Spaß machen kann. In diesem Kapitel werde ich dieses Versprechen wahrscheinlich nicht einlösen können, dafür sind die Zahlen zu besorgniserregend.

Fangen wir mit einem kurzen Blick auf die Klimakrise an: Im Synthesebericht 2023 des Weltklimarates erfahren wir, dass mit den aktuell politisch gesetzten Maßnahmen bis 2100 mit einer Erderwärmung

von bis zu 3.2°C zu rechnen ist (während wir stets vom 1.5° oder 2°-Ziel sprechen, um irreversible Schäden zu verhindern). Ein anderes Krisenthema wäre das Wohnen: Von 2015 bis 2019 sind die Preise des studentischen Wohnens in Salzburg um 17 Prozent gestiegen, allein im September 2023 sind die Mieten in vielen Salzburger Wohnheimen um 10 Prozent oder mehr gestiegen. Thema Rassismus: 2022 wurden der Meldestelle ZARA (Zivilcourage & Antirassismus-Arbeit) in Österreich 1479 rassistische Vorfälle gemeldet, die Dunkelziffer ist aber deutlich höher. Zur Einordnung: Das entspricht in etwa vier rassistischen Vorfällen pro Tag. Beispiel zum Gender Pay Gap: Der lag 2023 in Österreich bei 16.9 Prozent, in Salzburg sogar bei 19.3 Prozent.



Ab dem 22. Oktober 2023 haben Frauen in Salzburg statistisch gesehen damit unbezahlt gearbeitet. Weitere Beispiele gäbe es en masse, ich verzichte aus Platzgründen darauf.

### Krisen über Krisen – aber kann ich überhaupt was tun?

Wenn die Frage, ob man dagegen überhaupt etwas tun könne, von Einzelpersonen gestellt wird, ist die Antwort ernüchternd. Als einzelner Mensch wird man diese strukturellen Probleme nicht lösen können. Eine Gesellschaft, die derartige rassistische Zahlen hervorbringt, eine Politik, die Mietpreise dermaßen unreguliert explodieren lässt, kann ich als Einzelperson nicht verändern. Die verändernde Kraft liegt nicht im Individuum, sie liegt in Kollektiven, sie liegt in Organisationen (womit weit mehr als nur klassische politische Parteien gemeint sind), sie liegt im Sich-Verbünden.

Die aktive Teilnahme an Demonstrationen, das Interesse am politischen Geschehen sowie die politische Bildung ermöglichen es mir, mich organisiert für Veränderungen einzusetzen. Vom Kennenlernen politischer Verbände bis hin zum Einsatz von Online-Aktivismus durch die Verbreitung politischer Botschaften in sozialen Netzwerken – all diese Wege gestatten mir, aktiv zur Gestaltung unserer Gesellschaft beizutragen. Gründe dafür gäbe es reichlich.



Bildquellen: OpenClipart-Vectors

### Wir sind das Bauvolk der kommenden Welt – doch wer ist dieses wir?

Der Aufruf, sich politisch einzubringen und aktiv zu werden, kommt nicht ohne Relativierungen aus. Denn wenn die Rede davon ist, dass uns das Erkämpfen gesellschaftlicher Änderungen nur gemeinsam möglich sein wird, dann müssen wir uns auch vor Augen führen, wie exklusiv dieses politische Engagement sein kann. Sich die Zeit und Energie nehmen zu können, neben dem Studium auch noch politisch aktiv zu sein, ist ein Privileg. Die meisten haben berufliche Verpflichtungen, nicht wenige haben zusätzlich familiäre Betreuungspflichten und/oder kämpfen mit Problemen in ihrer mentalen Gesundheit. Bei all diesen (und anderen) Lebensrealitäten ist es nahezu unmöglich, sich zusätzlich noch im großen Stil ehrenamtlich zu engagieren. Auf genau diese Realitäten darf ehrenamtliches Engagement niemals vergessen, auch diese Stimmen müssen – auf welchem Wege auch immer – hörbar gemacht werden. Für diejenigen, die sich jedoch in der privilegierten Situation befinden, politisch aktiv sein zu können, bedeutet dieser Umstand gewissermaßen auch Verantwortung, dieses Privileg zu nutzen. Wer das Glück und die Möglichkeit zu handeln hat, darf nicht untätig in der Blase des vermeintlich "Unpolitischen" verharren. Wer das Privileg zu handeln hat, hat den gesellschaftlichen Auftrag, Utopien von Gerechtigkeit und Gleichheit, von Mitbestimmung und Mitsprache, von Sorglosigkeit und Solidarität Wirklichkeit werden zu lassen.



# Der Himmel als Verbrechensschauplatz.

**Shejna Dudaewa.**

*Einer der wohl mysteriösesten Fälle der Kriminalgeschichte ist der Fall DB Cooper. Bis heute hat die Entführung am Wolkenmeer nicht an ihrer Rätselhaftigkeit verloren. Doch wird jemals der Zeitpunkt kommen, an dem das Mysterium um diese Tat gelüftet werden kann?*

Alles begann am 24. November 1971, als ein Mann namens Dan Cooper, auch bekannt als DB Cooper, am Portland International Airport in eine Boeing 727-051 stieg. Der entscheidende Moment näherte sich, als das Flugzeug abhob und sich in den endlosen Himmel erhob. DB Cooper entpuppte sich während des Fluges als Entführer, denn er zwang die Crew an Bord zu einer folgenschweren Entscheidung.

Mit einer Bombe in seinem Koffer verlangte der mysteriöse Mann ein Lösegeld von 200.000 Dollar und vier Fallschirme, um mögliche Fehlfunktionen oder Probleme zu minimieren. Es kam schließlich dazu, dass das Flugzeug in Seattle landete.

Dort wurden DB Coopers Anforderungen erfüllt und alle Passagiere, bis auf den Piloten und eine Stewardess, wurden freigelassen. Nachdem das Lösegeld und die Fallschirme bereitgestellt wurden, erhob sich das Flugzeug erneut über den Himmel und der Unbekannte zwang die Besatzung, das Flugzeug nach Mexico City zu steuern.

Der Schlüsselmoment in dieser Geschichte ist jener, als sich DB Cooper während des Fluges in die dunkle Nacht stürzte und danach nie wieder gesichtet wurde.

*Bildquelle: pexels*



## FLUG 305.

*Bildquelle: pexels*

Trotz intensiver Ermittlungen nach DB Cooper konnten keine erheblichen Hinweise gefunden werden und weder Cooper noch das erbeutete Geld konnte man ausfindig machen. Erst Jahrzehnte später entdeckte man am Columbia River einen Teil des Geldbündels mit den Seriennummern des Lösegelds. Doch auch dieser Fund brachte nur mehr Fragen auf und nur wenig Licht ins Dunkel.

Der Schauplatz des Verbrechens in den Wolken wurde somit nicht nur zur Bühne für eine kriminelle Handlung, sondern auch für einen bis heute unerklärten Fall. Die Frage nach dem Schicksal von DB Cooper und dem Verbleib des Geldes bleibt ungeklärt. War der entscheidende Zeitpunkt seiner Flucht der Beginn eines unbekanntes Lebens oder war es doch ein riskantes Abenteuer ohne Gewissheit über seinen Verbleib?



Zeit für per  
Zeit für pe  
Zeit für pe  
Zeit für per  
Zeit für persönliche  
Zeit für persönliche  
Zeit für persönlich  
Zeit für nersönliche  
Zeit f  
Zeit  
Zeit



e Geschichten.  
e Geschichten.  
e Geschichten.  
ne Geschichten  
Geschichten  
ichten  
hten  
hten  
achten  
Geschichten.  
Geschichten.





# Der richtige ZeitPUNKT fürs Coming Out.

Laura Hemetsberger.

Als du gerade eben den Titel gelesen hast, hast du dir womöglich eine klare Antwort auf die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt für das Coming Out erwartet. Vielleicht betrifft dich das Thema selbst und du hast gehofft, hier eine Antwort zu finden. Vielleicht hast du dir aber auch gedacht, dass der Titel völliger Schwachsinn ist und es diesen vermeintlich richtigen Zeitpunkt ja gar nicht gibt. Zudem steht die Frage im Raum, ob man ein Coming Out heutzutage überhaupt noch braucht. All dies sind valide Punkte, über die ich schon des Öfteren nachgedacht habe, denn...

## ... vor vielen vielen Jahren...

... stellte ich selbst einmal fest, dass ich queer bin. Es folgte ein langer, innerer Prozess, der verbunden war mit Sorgen, Ängsten und Zweifeln. So geht es vielen queeren Personen in unserer leider immer noch sehr heteronormativen Welt. Plötzlich hatte ich das Gefühl, dass ich anderen Personen in meinem Leben etwas verheimliche und dachte, ich muss es sofort meinen Freund:innen und meiner Familie erzählen. Aber, Spoiler, das ist nicht der Fall. Zwar hatte ich damals das Gefühl, dass ich es anderen schulde, die Wahrheit zu sagen, doch heute weiß ich, dass man



Bildquelle: pexels

sich mit dem Outen so viel Zeit lassen kann, wie man will. Als ich 15 war, habe ich das noch nicht richtig kapiert. Es folgten mehrere Outings bei verschiedenen

Personen, ich gab mir selbst Labels, die im Nachhinein dann doch nicht gepasst haben und rückblickend würde ich mir gerne sagen, dass es heute viel wichtigere und interessantere Fakten über mich gibt, als die Frage, wen ich attraktiv finde, oder wen ich liebe.

## Anderen queeren Personen...

... ging es da ähnlich. T. beispielsweise spricht vor allem von seinem inneren Coming Out als einem langen Prozess. Ihm hat schon während dem Identität

finden das Reden mit anderen geholfen, aber das Thema hat ihn jeden Tag beschäftigt. K. erlebte es ähnlich, sie hingegen wollte während des Prozesses mit niemandem reden. „Man outet sich ja eigentlich ständig“, meinte T. zudem auf die Frage, wie denn sein Coming Out war. So kann man eigentlich sagen, dass es ja gar nicht das eine Coming Out gibt, weil man es immer wieder bei anderen Personen macht. J. hingegen wollte das nie an die große Glocke hängen. Zwar

versteckt sie es nicht queer zu sein, aber so richtig jemandem davon erzählt, hat sie auch nicht. Dies zeigt bereits, dass man keine pauschale Antwort darauf geben kann, ob, wie oder wann man sich outen soll. T. gibt hier vor allem den Tipp, dass man sich Zeit lassen soll und dass mit anderen reden helfen kann, ebenso wie sich psychologische Hilfe zu suchen, oder auf Fragen nach der eigenen Identität einfach mit „Ich weiß es nicht“ zu antworten. Oft fragt man sich in queeren Kreisen, wie denn das Coming Out bei einem war und meist werden ähnliche Geschichten erzählt. Manchmal ist es ermüdend, immer wieder darüber zu reden. Dennoch lohnt es sich, dies weiter zu thematisieren. Vor allem, weil es jemandem da draußen helfen könnte.

K. hatte vor allem Probleme mit dem Coming Out aufgrund ihres heteronormativen Umfelds, queere Vorbilder hätten da sehr geholfen, meint sie. In gewisser Weise können queere Menschen so also auch als Vorbild wirken. Einige queere Personen verwenden zudem gerne einfach den Begriff „queer“, anstatt sich auf ein genaues Label festzusetzen. Dies hat auch

mir sehr geholfen, nachdem ich vor allem mit dem Finden eines konkreten Labels lange Probleme hatte.

Anderer hingegen empfinden es als hilfreich, um andere Menschen zu finden, denen es genauso geht. Auch das ist eine individuelle Entscheidung, bei der vor allem Zeit hilft.

## Am Ende des Tages...

... ist das Coming-out etwas sehr Persönliches. Man schuldet es niemanden, diese Information preiszugeben. Dieser Artikel ist natürlich auch aus einer privilegierten Sicht verfasst, da es in vielen Ländern nach wie vor illegal ist queer zu sein und man sich dort demnach mit dem Outen in Gefahr bringt. Dennoch ist das Coming Out etwas, das sehr viele Menschen beschäftigt und es daher gut ist, mehr darüber zu reden. Um also zurück zum Titel zu kommen, der natürlich mehr Provokation war, den richtigen Zeitpunkt gibt es

nicht. Coming Out ist ein Prozess, der vor allem Zeit braucht. In diesem Moment hätte man vielleicht gern eine sofortige und klare Antwort, aber rückblickend merkt man, dass der richtige Zeitpunkt vor allem mit sehr viel Zeit verbunden ist.



Bildquelle: pexels



# Und plötzlich bist du ganz allein - Der Start ins Studium als Zeitpunkt des Wandels.

**Carlotta Lebek.**

„Ihr seid die Zukunft, unsere Zukunft.“



Bildquelle: pexels

Mit diesen vielversprechenden Worten wurden ich und der Rest meines Abiturient:innen-Jahrgangs in eine aussichtsreiche Zukunft verabschiedet. Eine Zukunft voller Möglichkeiten, die nur darauf wartet, von jedem und jeder einzelnen von uns entdeckt zu werden. Doch was verspricht uns diese Zukunft?

Ich persönlich habe nie daran gezweifelt, zu studieren. Nicht zu studieren, kam mir regelrecht gar nicht in den Sinn. In der letzten Nacht vor dem großen Umzug lag ich wach im Bett, die Aufregung ließ mich nicht schlafen. Natürlich hatte ich Angst – mein vertrautes Zuhause, meine Freund:innen, all das würde ich hinter mir lassen, um mir an einem anderen Ort etwas Neues aufzubauen. Doch da war auch Vorfreude. Vorfreude auf die Partys, die erst im Morgengrauen enden. Auf Lerntage mit Freund:innen, die sich doch eher zu einem Kaffeeklatsch entwickeln. Auf die Vorlesungen, in denen ich mit anderen über die Geschichten von der durchzechten Nacht lache. Heute muss ich bei dem Gedanken an meine damaligen Erwartungen schmunzeln. Naiv? Vielleicht. Aber wie sollte ich wissen, was auf mich zukommt, wenn ich es noch nie erlebt habe?

An einem meiner ersten Tage traf ich mich mit ein paar Mitstudierenden in einer Bar. Während wir uns über die bevorstehenden Abenteuer unterhielten, begannen zwei von ihnen über die neuesten psychologischen Studien zu plaudern. Ich saß daneben und hatte absolut keine Ahnung, wovon sie sprachen. Ich fühlte mich inkompetent und auch ein bisschen ausgeschlossen. Ich konnte mich nicht in die aufregenden Diskussionen einklinken. Also hörte ich nur zu.

Dieses Gefühl, nicht wirklich dazuzugehören, begleitete mich von diesem Zeitpunkt an zu allen Vorlesungen, Seminaren und Treffen. Selbstzweifel schlichen sich ein. Konnten alle anderen so mühelos Studium, soziales Leben und Freizeit balancieren?

Und dann kam die erste Klausur. Eine Klausur übers wissenschaftliche Schreiben – auch das kann doch nicht so schwer sein. Ich saß bis spät abends noch am Schreibtisch und versuchte, mir die ganzen Zitierregeln einzuprägen. Doch die Ergebnisse zeigten, dass selbst das anscheinend zu schwer für mich war. Ich war nicht durchgefallen, aber alle anderen schienen besser zu sein. Zumindest fühlte es sich so an.

Bildquelle: pexels



„Ich kann das nicht mehr. Ich weiß nicht, ob das Studium das Richtige für mich ist.“

Das waren meine Worte, als ich mit meiner Mutter telefonierte. Ich war verzweifelt und einfach nur überfordert. Ich war überzeugt, dass ich allein war, dass nur ich anscheinend nicht wusste, wie man in einer wissenschaftlichen Arbeit zitieren müsse. Doch ich war nicht allein. Vielleicht mag es sich in manchen Zeiten so anfühlen, aber niemand ist mit diesen Ängsten und Zweifeln allein.

In Gesprächen mit meinen Mitstudierenden wurde mir schnell klar: Jede:r hier hat andere Erwartungen ans Studium, hat sich aus unterschiedlichen Motivationen fürs Studium entschieden. Der eine hat seit der Grundschulzeit davon geträumt, der andere hatte keine Ahnung, was er sonst machen sollte. Die eine wurde wiederum von ihren Eltern dazu gedrängt und die andere strebt nach einer steilen Karriere. Und egal aus welcher Motivation man sich fürs Studium entschieden hat, jede:r hat sein oder ihr Päckchen zu tragen.

Und wenn man einander wirklich zuhört, lernt man so viel - übereinander und über sich. Wenn du dich allein fühlst, dann gibt es immer Menschen, die dir zuhören, die dich verstehen.

PLUSTRACK bietet dir genau so einen Ort. Das Angebot reicht von Mentoring bis hin zum Coaching. Das Konzept sieht vor, die Studierenden der PLUS zu connecten und ein Community-Netzwerk aufzubauen.

Höhersemestrige stehen dir für jegliche Fragen und Unsicherheiten zur Seite. Egal ob du Fragen zum Uni- oder Salzburger Nachtleben hast. Auch für Studierende aus den höheren Semestern kann

das Mentoring eine Bereicherung sein. Man lernt neue Leute kennen, kann sein Wissen mit anderen teilen und kann auch aus der Mentoring-Ausbildung einiges für sich persönlich mitnehmen.

Sollte dich was beschäftigen, kannst du dich auch jederzeit an die psychologische Studierendenberatung wenden. Hier helfen dir ausgebildete Berater:innen bei persönlichen oder auch studiumsbezogenen Problemen und Fragen – und das für dich komplett kostenfrei.

Wichtig ist zu verstehen, dass der Start ins Studium für jede:n eine Herausforderung darstellt. Besonders am Anfang können die Selbstzweifel dich glauben lassen, dass die Bewältigung unmöglich erscheint. Aber sich mitteilen und anderen öffnen, kann helfen.

Das Zitat „Ihr seid die Zukunft, unsere Zukunft“ markiert den Beginn eines neuen Kapitels und symbolisiert die grenzenlosen Möglichkeiten, die uns versprochen wurden. Es verdeutlicht die Erwartungen, aber auch die Unvorhersehbarkeit, die uns im Laufe unseres Studiums begleiten. Die Zukunft ist keine fertig ausgearbeitete Landkarte, sondern ein offenes Abenteuer. Unser Bild von der Zukunft kann sich während des Studiums verändern, wir können an Herausforderungen wachsen und neue Wege entdecken. Das Zitat erinnert uns daran, dass wir selbst Gestalter:innen unserer Zukunft sind. Dabei liegt der Fokus auf dem Wir. Du als Individuum und wir als Ganzes können die Magie in der Ungewissheit finden – zu jedem Zeitpunkt.

Bildquelle: privat

**AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?**

PSYCHOLOGISCHE STUDIENBERATUNG:

E-MAIL: [PSB.SBG@SBG.AC.AT](mailto:PSB.SBG@SBG.AC.AT)  
 TELEFONISCH: +43 662 / 8044-6500

PLUSTRACK:

TEL. +43 (0)662 8044-5117



# In einem Loop aus Swipes

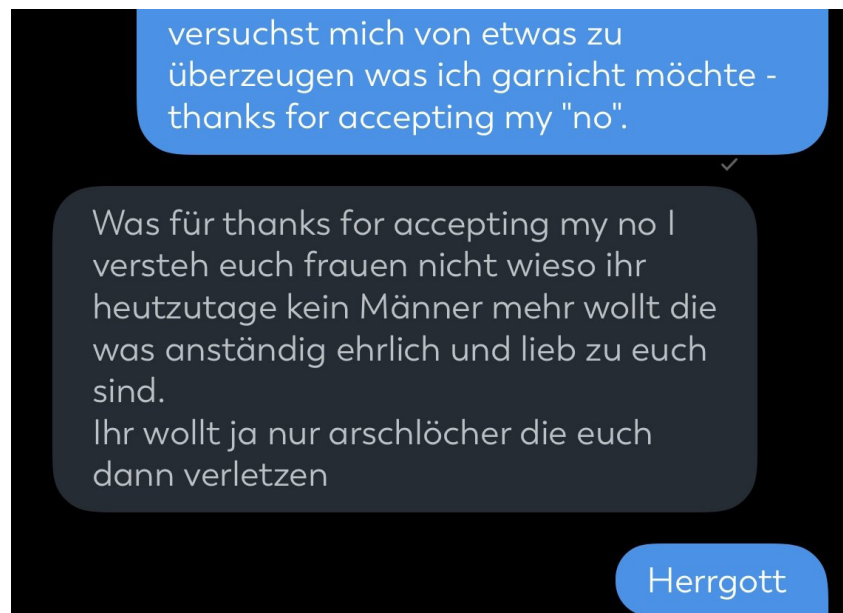
## - Tinder ein Ort der Verfügbarkeit

**Natascha Wiespointner.**

*Swipe ich nach links oder swipe ich nach rechts? „Du hast ein Match“. Ein weiteres von vielen Matches, welches ohne weitere Beachtung in der Versenkung der Plattform Tinder untergeht. So viel Auswahl und das alles zur gleichen Zeit. Wir leben in einer Welt, die nur so von Schnellebigkeit durchzogen ist, und das Dating-Leben zunehmend beeinflusst. Ein Swipe jagt den nächsten, ein Date das nächste - und ich mittendrin.*

Plattformen wie Tinder sind in aller Munde. Unkompliziert, unverbindlich und zu jeder Zeit verfügbar. Im Alltag oder auf der Arbeit, das Smartphone ist meist griffbereit und es lässt sich mit nur einem Klick ein Gespräch starten. Gut, möchte man meinen, doch der Schein trügt. Die moderne Welt ist schnell und hektisch und so auch die Plattform Tinder. Virtuell fällt es vielen Personen leichter, den ersten Schritt zu machen und ein Gespräch zu starten. Die mögliche Liebe scheint dadurch ständig verfügbar zu sein, schreibt die eine Person in der erwarteten Zeit nicht zurück, versucht man es bei der nächsten Person. Das grundlegende Problem hierbei ist, dass die Qualität verschwindet und nur noch die Quantität zählt. Viele Nutzer:innen sammeln „Matches“, um ihr eigenes Selbstwertgefühl zu steigern, wodurch sie

auch an tatsächlichen Treffen oder einem Gespräch nicht interessiert sind. Ich habe mich eine Zeit lang selbst in den „Dating-Jungle“ gestürzt und kann nach dieser bereichernden Zeit *\*ironie off\** sagen, dass ich damit eher wenig anfangen kann. Das liegt zum einen an der Qualität der Chats und zum anderen



*Bildquelle: privat*

an der ständigen Verfügbarkeit. Ich möchte dann zurückschreiben, wenn ich die Zeit dazu finde und nicht sofort, weil hinter meinem Namen der Status „online“ aufscheint. Eigene Grenzen aufzeigen und klar kommunizieren, wie sich das persönliche „Chatverhalten“ in puncto Verfügbarkeit gestaltet, schafft nicht nur Klarheit bei deinem Gegenüber, sondern nimmt auch den Erwartungsdruck raus und lässt eine gewisse Entschleunigung zu.

### Be-real – not perfect!

Das eigene Profil lässt sich gut persönlich gestalten und es kann bereits im Vorfeld erkennbar gemacht werden, wonach du suchst oder was deine Vorstellungen sind. Ich schätze vor allem ehrliche und konkrete Profile, denn es gibt leider viele Profile, bei denen es an Authentizität sowie an Ehrlichkeit fehlt,

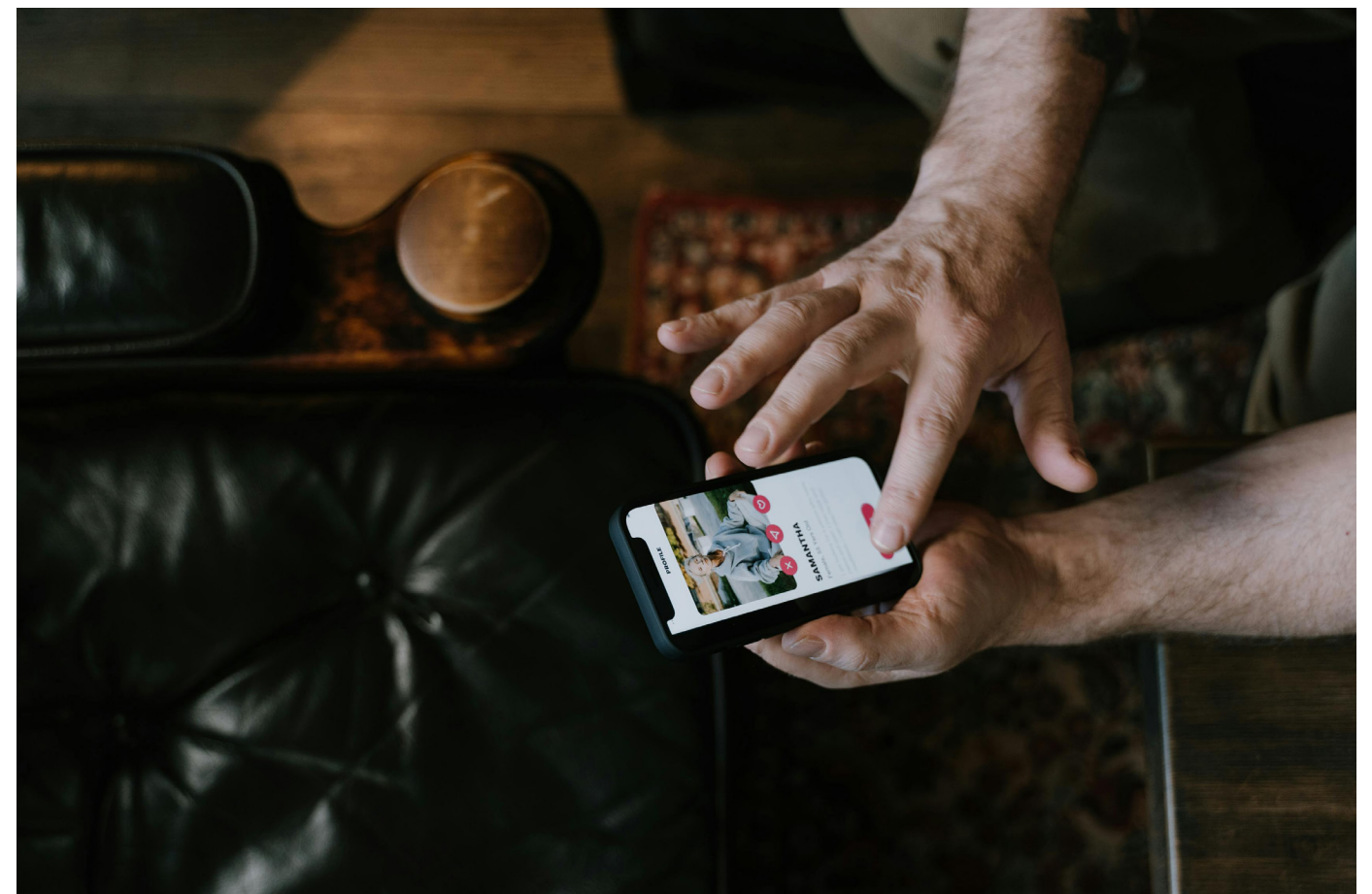
was man früher oder (meistens) später erfährt. Es ist demnach einfacher, direkt mit offenen Karten zu spielen, als sich hinter Filtern oder Falschaussagen zu verstecken. „Ich bin eigentlich verheiratet und suche hier nur etwas Lockeres“ – schön und gut, aber diese Information hätte ich gerne bereits im Vorfeld gehabt, bevor ich dir meine kostbare Zeit schenke. Danke, next!

kurzzeitige Dopaminrausch schnell abklingt und das Swipen schnell wieder aufgenommen wird. Ist man sich dessen bewusst, kann auch eine einigermaßen bewusste Nutzung entstehen. Swipe demnach nicht wahllos, sondern mit Bedacht und versuche dein Dating-Leben zu entschleunigen, so verlierst du auch nicht den Spaß und verfällst gleichzeitig auch keinem Loop an Swipes.

### Qualität vor Quantität.

Tinder folgt einem psychologischen Prinzip, das auch im Glücksspiel Einsatz findet. Hierbei ist von variablen Belohnungen, die im Gehirn die Ausschüttung des Hormons Dopamin auslösen, die Rede. Die Erwartung der Freisetzung des Hormons löst mehr Dopamin aus als das Match selbst. Eine Studie aus dem Jahr 2021 ist zu dem Ergebnis gekommen, dass der

*Bildquelle: privat*





# Glaubst du noch an Gott oder lebst du schon selbst?

**Luisa Kaiser.**

*In meiner Jugend stand ich fast jeden Sonntag als Ministrantin am Altar. Als ich mein Studium in Salzburg begann, tat ich, was sich Monate zuvor schon in mir angebahnt hatte: Ich trat aus der Kirche aus. Warum das für mich der richtige Zeitpunkt war und welche Rolle Gott in meinem heutigen Leben spielt, ist mir jedoch erst vor kurzem klar geworden.*

In dem kleinen bayerischen Dorf, in welchem ich aufwuchs, gab es für uns Kinder folgende Freizeitaktivitäten: den Fußballverein, das Kinderturnen, die Ministrant:innen und den Schützenverein. Ich wurde Ministrantin.

## Die Faszination.

Als Kind war ich davon überzeugt, dass es einen lieben Gott mit langem weißem Bart geben musste. Allein schon, weil ich jeden Abend mit meiner Mama zu ihm betete und meine Religionslehrer:innen ständig von ihm erzählten. Sobald ich mit meiner Mutter eine Kirche betrat, staunte sie über die Architektur und den Prunk, wurde ehrfürchtig – bis heute. Und gleichzeitig ist das Gotteshaus für sie ein Rückzugsort, an dem sie Trost und Hoffnung findet. Als ich den Aufnahmetest für mein Psychologiestudium in Salzburg schrieb, zündete sie zur selben Zeit eine Kerze für mich in der St. Michael-Kirche am Residenzplatz an. Ob das der Grund meiner Zulassung zum Studium war, weiß man nicht.



Bildquelle: pexels

Bei den Ministrant:innen war es in erster Linie die Gemeinschaft, die ich genoss. Die Aufgabe mit dem Priester den Gottesdienst zu gestalten – das machte uns zu etwas Unerlässlichem. Im Laufe der Jahre wandelte sich die Bedeutung dieses Ortes für mich: Während des Abiturs empfand ich es meditativ, in der Stille des großen Kirchenraumes der tiefen Stimme unseres Pfarrers zu lauschen und mich in den Gesängen zu verlieren. Wenn alle Menschen gleichzeitig das Vater Unser beteten, bekam ich sogar ein wenig Gänsehaut.

## Die Wandlung.

Eines meiner damaligen Abiturfächer war Religion. Plötzlich war ich mit der Frage konfrontiert, warum Gott alles Leid auf dieser Welt zulässt, obwohl er doch ein guter Gott sei und dass die katholische Kirche wirklich an das Jüngste Gericht glaubte. Das klang für mich absolut absurd und ich dachte mir: Sobald ich Kirchensteuer zahlen muss, trete ich aus. Was ich vor kurzem erst herausfand: In Bayern werden Priesterlöhne, die Caritas und kirchliche Krankenhäuser von staatlichen Geldern finanziert.

Als ich meiner Mutter von meinem Plan erzählte, war die Aufregung groß. Das war mir allerdings schon vorher bewusst, da mir meine ältere Schwester zu diesem Zeitpunkt bereits einen Kirchenaustritt voraus war. Sie hatte es unserer Mutter, aus Angst vor ihrer

Reaktion, auch erst Monate später gebeichtet. Verstohlen meinte sie damals zu mir: „Ich habe nächste Woche einen Termin beim Standesamt!“ Ich war zuerst schockiert - sie heiratete ihren langjährigen Freund und wir wussten nichts davon? „Nein nein, keine Sorge. Ich trete nur aus der Kirche aus.“ Puhh, na Gott sei Dank.



Bildquelle: pexels

Ich las immer öfter, dass die katholische Kirche gelebte Homosexualität als „unsittlich“ betrachtet und Schwangerschaftsabbrüche und Verhütung verurteilt. Die unzähligen Missbrauchsvorwürfe wurden lauter. Wut breitete sich in mir aus. Ich habe unseren damaligen Pfarrer auf dieses Thema angesprochen - ehrlich gesagt war er der Grund, warum ich nicht schon viel früher aus der Kirche ausgetreten war.

Er hielt unterhaltsame Predigen und sagte mir einige Male durch die Blume, dass er in seiner Rolle als Priester gewisse Meinungen vertreten müsste, die für ihn als Privatperson ja nicht automatisch auch gelten müssten. Wir sprachen über das Zölibat und er erklärte mir, dass ebenfalls darüber geschwiegen wird, wie viele Priester alkohol- oder spielsüchtig seien. Ich schlussfolgerte daraus, dass er das Konstrukt der Enthaltensamkeit ebenfalls verurteilte und ab da fragte ich mich, warum er diesen Beruf überhaupt noch ausübte – vielleicht wegen seiner Haushälterin.

## Die Verabschiedung.

Der Wunsch, aus der Kirche auszutreten, reifte jahrelang in mir. Doch ich musste erst aus meinem Heimatdorf und meinem Elternhaus ausziehen, um ihn in die Realität umzusetzen. Weg von der Umgebung, die mich 19 Jahre lang geprägt hatte

und hinein in ein Umfeld, in dem ich mich fernab von alledem entfalten konnte. Ich wollte nicht mehr einer Gemeinschaft angehören, deren gelebte Werte viel zu oft das genaue Gegenteil von den meinen waren. An einem brühwarmen Augustnachmittag wählte ich dann endlich die Telefonnummer des Standesamtes.

Der Termin vor Ort dauerte maximal zehn Minuten. Die Standesbeamtin las mir den Text auf dem formlosen Blatt Papier vor, das ich ein paar Sekunden später unterschrieb. 35 Euro kostete mich der Spaß und ich wurde schon wieder wütend. Aber gleichzeitig fühlte ich mich erleichtert.

## ... glaube ich jetzt trotzdem noch an Gott?

In der ersten Zeit nach meinem Kirchenaustritt gab ich auf diese Frage zur Antwort, dass ich natürlich auch ohne Mitgliedschaft in der katholischen Kirche an Gott glaubte – nur eben an einen Gott, wie ich ihn mir vorstellte. Als mein Freund vor einiger Zeit mehr nachhakte, kam ich in Erklärungsnot: Meine Standard-Antwort fühlte sich plötzlich nicht mehr richtig an. Stattdessen dachte ich in diesem Moment, dass ich an eine übergeordnete Kraft glaubte. Ich nannte sie das Universum. Die Religion lebt von der Gemeinschaft, dem Trost und der Hoffnung. Vor allem aber ist es die Abgabe von Verantwortung in schwierigen Zeiten, die den/die Gläubige:n erleichtert. Wenn ich denke: „Gott oder das Universum werden es schon richten“, dann nehme ich mich aus der Verantwortung heraus, meine Probleme selbst zu lösen, halte stattdessen inne und warte ab, was die übergeordnete Kraft für mich vorgesehen hat. Was per se nichts Schlechtes ist. Ganz im Gegenteil, oftmals ist es in schwierigen Situationen sogar sehr hilfreich einen Schritt zurückzutreten und die Lösung nicht zu erzwingen.

Doch beim Schreiben dieses Artikels habe ich herausgefunden: Dafür brauche ich weder einen Gott noch ein Universum.



Bildquelle: pexels



# ”Warte, ich mach noch schnell ein Foto”

**Antonia Hielle.**

Es ist Dienstag, 10 Uhr, ich sitze mit meiner Freundin im Café. Was macht man als gute Studentin sonst um diese Zeit?

Da kommen sie schon, unsere zwei Cappuccino mit Hafermilch.

Mit einem Lächeln werden sie vor uns abgestellt.

Endlich mein morgendlicher Kaffee.

“Warte, ich mach noch schnell ein Foto”.

*(Mit einer geschmeidigen Bewegung wird noch mein Geldbeutel aus dem Bild geschoben.)*

Schnell ziehe ich meine Hand wieder zurück, ich will ja nicht zwischen meiner Freundin und ihrem 598. Foto von zwei Kaffeetassen stehen. Machen wir uns nichts vor, ich habe auch circa 335 Versionen davon auf meinem Smartphone.

Aber HEUTE genieße ich meinen Cappuccino.



Bildquelle: pexels

## Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung.

Das ist der Ausgangspunkt dieses Artikels. Geboren aus Selbstbeobachtung und einem (großen) Hauch Gesellschaftskritik, die ich mir hiermit erlaube.

Das Foto vom Kaffee scheint mehr wert zu sein, als das gute Gespräch.

Aber ist das eine Gen Z-Sache? Eine unausweichliche Konsequenz der Krankheit “Smartphone”?

Ich bin zwar kein Boomer mit Social Media-Allergie, aber auch ich als Betroffene muss wohl zu dem Schluss kommen, dass es uns ohne den kleinen Computer in unseren Händen deutlich leichter fallen würde, die Momente auszukosten und sie als das zu sehen, was sie sind. Zeitpunkte. Keine Fotoshootings.

## Konzerte wie früher.

So schön ist die Vorstellung von einem Konzert, bei dem man die Bühne nicht nur durch hunderte kleine Bildschirme, die vor einem in die Höhe gehalten werden, sieht. Die Musik, die Stimmung, den Moment fühlen und an diesen Emotionen festhalten. Das wär’s doch.

“Früher war alles besser.” Danke Renate, für diesen Einwurf, aber da stimme ich dir nur halb zu. Denn auf die Möglichkeit, die Konzertbesuche meiner Freund:innen über Facetime zu erleben, möchte ich nun wirklich nicht verzichten. Echt nicht.

## Das Ding mit BeReal.

Genau in diese Kerbe schlägt die App, die ‘Realness’ fördern will. BeReal. Sobald die dringliche 2-Minuten-Warnung kommt, ist die Hölle los im Hörsaal. Jede:r zweite Student\*in zückt das Smartphone und hält variierende Anteile seines Gesichts in die Selfie-Kamera, um dann möglichst unauffällig ein dazugehöriges Foto von den natürlich sehr aufmerksam verfolgten Folien zu schießen. So läuft das ab, WENN sie denn real sind und sich nicht denken “Ich mache dann später ein süßes Foto, wenn ich mit meinen Mädels ready für den Club bin”. (Obacht! Nicht, dass bald eine Abmahnung vom BeReal-CEO per TikTok ins Haus flattert.)

Ja, auch ich benutze BeReal. Ehrlicherweise auch nicht ganz nach der Intention des Erfinders. Auch die

Belohnung von zwei weiteren Fotomöglichkeiten, wenn die erste Chance zeitgemäß genutzt wird, zieht bei mir nicht immer. Zu groß scheint die Versuchung zu warten, bis man etwas Spannendes erlebt. Bloß nicht langweilig wirken.

## Mut.

Doch darin besteht die Herausforderung dieses Artikels: Einfach mal den Mut haben, langweilig zu sein. Ja, ich trinke gerade einen äußerst hübschen Kaffee, aber das ist kein Foto, keinen Post wert. Und ja, ich liege gerade einfach nur auf der Couch, aber das BeReal mache ich jetzt trotzdem, denn ich bin real.



Bildquelle: pexels



# Jetzt.

Kutschera Katrin.



Bildquelle: privat

Auf der Suche nach dem richtigen Zeitpunkt kreativ zu werden, Mut zu finden, meine Kunst zu zeigen, verlor ich mich in Prokrastination und Zweifel.

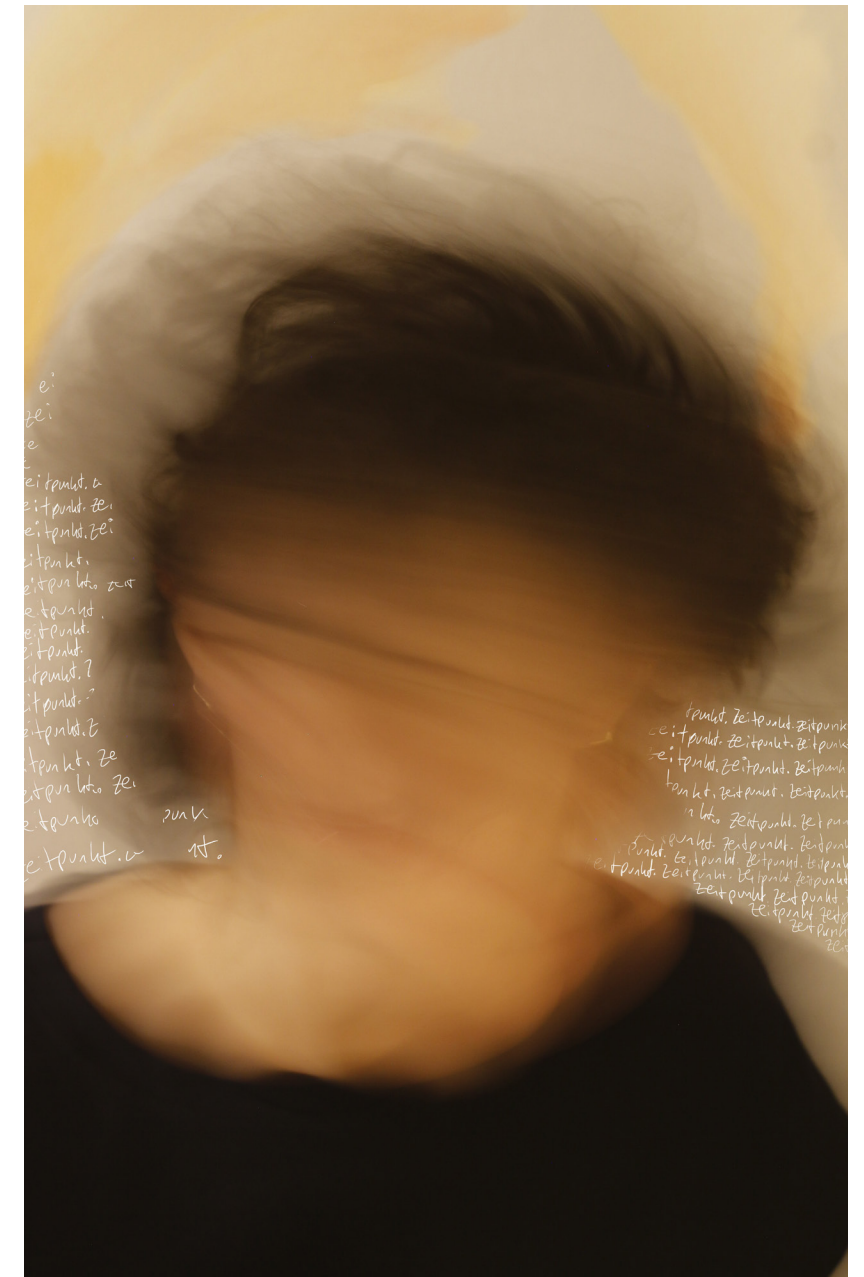
Ist es Fotografie, ist es Zeichnen, ist es gut genug, ist es Kunst oder kann das weg?

Ein schier endloses Warten gab mir die Möglichkeit in meiner Komfortzone zu bleiben.

Viel gemütlicher erschien es mir dort: Keine Angst vor Versagen, Kritik oder der Realisation, dass das, was ich mache, niemandem gefällt.

Es ist ein Wagnis, meine Kunst in einem Magazin drucken zu lassen, anstatt kleiner anzufangen, aber ich habe es satt, auf den richtigen Zeitpunkt zu warten.

Denn vielleicht ist der richtige Zeitpunkt genau jetzt.



Bildquelle: privat







# Zeitpunkt.

Daniela Nicolussi-Leck.

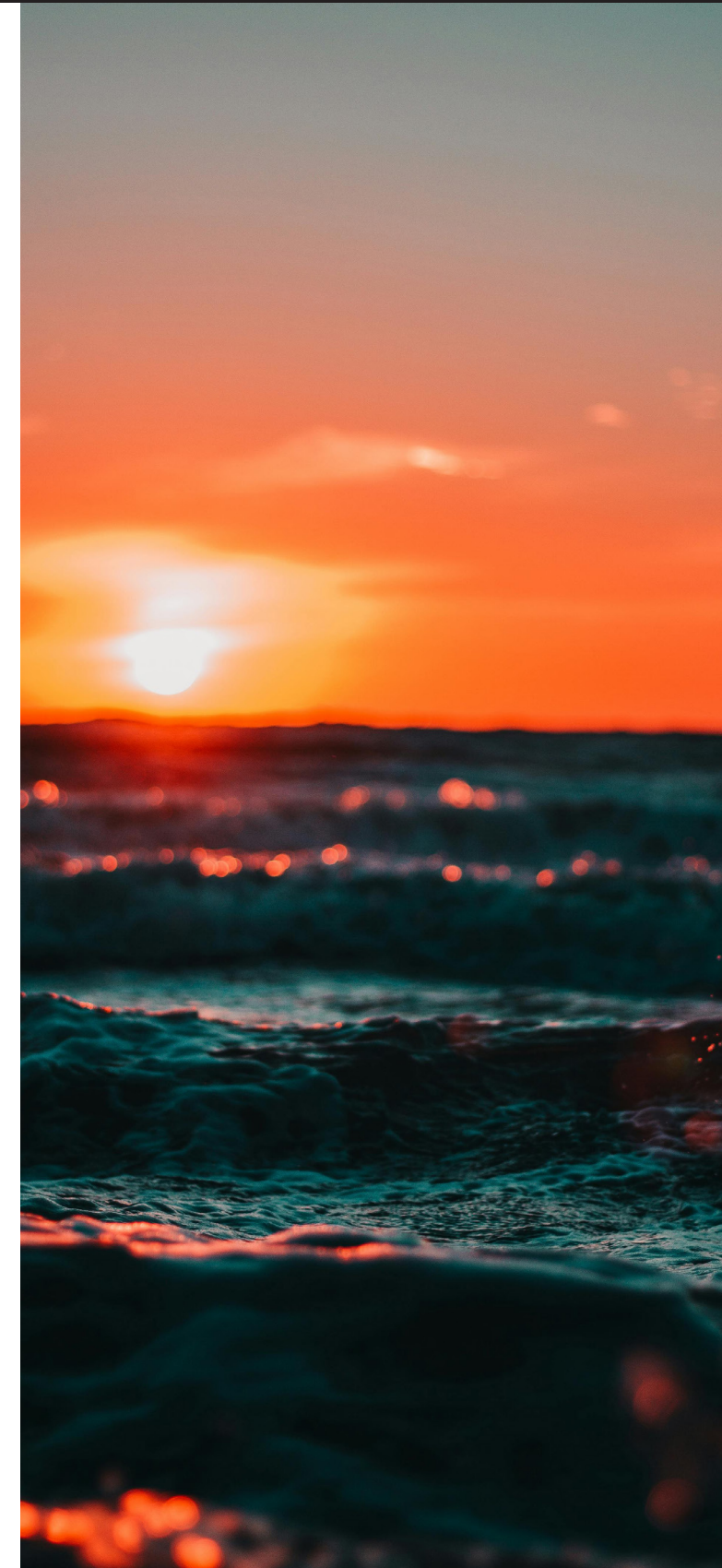
Viele die warten, sie warten vergebens,  
Auf die eine Chance, die Chance ihres  
Lebens.

Irgendwann wird klar, sie wird nicht  
kommen.  
Plötzlich sind alle Träume zerronnen.

Anstatt zu warten, muss man beginnen zu  
leben.  
Sich selbst überwinden, um alles zu geben.

Hauptsache das Warten, hat bald ein Ende,  
nimm dein Glück in die eigenen Hände.

Denn merkst du nicht, wie du das Leben  
versäumst,  
während du vom perfekten Zeitpunkt  
träumst?



*Bildquelle: pexels*



# Drey Wunder.

**Katharina Mügler.**

Mentale Stille an klingenden Orten,  
beachtend, verwegen, ein Plan fest verborgen.  
Auge in Auge, Mensur war gegeben,  
gerüstet Schwarz-Rot sich gegenüberstehen.

Vom Tag genommen, gemeinsam der Start,  
jagend geschützt der Körper nach vorn getrieben ward.  
Führend ein Schutz zum Angriff gezogen,  
fährt richtende Klinge gewahr in fließendem Bogen.  
Aufmerksam pariert, die Vernunft wandelt zum Zwerch  
und vollendet entscheidend das künstlerische Werk.

Fokus! Und verbeugend scharren,  
kämpfend Herz Respekt bewahren.  
Wacher Blick ist fokussierend,  
trommelnd Blut das Spiel visieren.

Ochs gegen Pflug, ein Versuch die Hand zu reichen,  
die Blöße geschlossen, doch offen, um hineinzuschleichen.  
Im Wissen der Stärke die Schwäche zu letzen,  
gekonnt ein Wagnis anbinden, mit Liste versetzen.  
Aktiv im Tanz drohend das Argument seitlich winden,  
wird der Stachel sich sicher und klar ins Fleische finden.

Fokus! Und verbeugend scharren,  
kämpfend Herz Respekt bewahren.  
Wacher Blick ist fokussierend,  
trommelnd Blut das Spiel visieren.

Schattenfiguren, im Schweiß sich beugend,  
der Durst nach Kampf, den Sieg nicht leugnend.  
Im Wissen der Kunst fällt die Wahl sehr behende,  
zielgerichtet der Ort, so geht die Taktik zu Ende.  
Elegant verwehrt, nun den Angriff duplieren,  
Wird ein Schnitt gehaucht, um den Hals zu blessieren.

Fokus! Und verbeugend scharren,  
kämpfend Herz Respekt bewahren.  
Wacher Blick ist fokussierend,  
trommelnd Blut das Spiel visieren.

Entzweit im Vor, indes die Freundschaft.  
Ein Fest geleitet Stolz und Kraft.  
Im Willen zu lernen klare Welten sich neigen,  
wird der Meister sein Schaffen in Musik vereinen.



*Bildquelle: Elisabeth Schernthanner*







# Work-Life-Balance: Wie viel freie Zeit braucht man, um sich wohl zu fühlen?

**Katerina Zakharova.**

*Eines der Dinge, die mich als Ausländerin an Österreich begeistern, ist die Balance zwischen Arbeit und Freizeit. Ich bin erstaunt darüber, wie viele Menschen hier Teilzeit beschäftigt sind, denn es ist für viele Länder nicht selbstverständlich. Führen mehr Freistunden aber automatisch dazu, dass man glücklicher ist? Als ich diesen Artikel schrieb, kam ich zu dem Schluss, dass dies nicht immer der Fall ist.*

Lisa, meine Bekannte aus Japan, war auch über die Teilzeit in Österreich überrascht und begeistert: Sie arbeitete in Wien als Babysitterin und sah oft Väter, die ihre Kinder bereits um 16 Uhr vom Kindergarten abholten. Laut Lisa ist das in Japan kaum möglich. Denn dort würden viele Menschen an der enormen Überarbeitung leiden.

*“Um die Wahrheit zu sagen: Ich habe so viel gearbeitet, dass ich ausgebrannt war. Dann habe ich mich einen Monat lang krankschreiben lassen. Es war so schwer, mich von diesem Burnout zu erholen”. Lisa erzählte ihre Geschichte und ich dachte: Oh, aber in Europa sollte das doch eigentlich anders sein. Besser.*

## Der österreichische Blick.

Bina wohnt in Salzburg und arbeitet Teilzeit im Büro und als Fotokünstlerin. Das gefällt ihr sehr gut und schafft eine gute Balance zwischen Kreativität und Organisation. Von Montag bis Donnerstag arbeitet sie bei Red Bull in der IT-Abteilung und am Freitag hat sie einen Fototag. *“Ich glaube, dass viele Menschen in Österreich auf eine gesunde Work-Life-Balance achten. Ich habe einige Freunde und Bekannte, die Teilzeit arbeiten, wenn sich das finanziell vereinbaren lässt“.*

Den finanziellen Aspekt der Teilzeitarbeit bemerkt auch Raphael. Er wohnt in Graz und arbeitet 40 Stunden pro Woche. Als Selbständiger ist er mit seiner Work-Life-Balance momentan sehr zufrieden: Er kann sich seine Arbeitszeit sehr flexibel selbst einteilen und hat auch die Möglichkeit, jederzeit im Homeoffice zu bleiben. Es gibt jedoch auch in der Alpenrepublik viele ärmere Menschen und mittlerweile auch Menschen aus der Mittelschicht, die nach Ansicht von Raphael, Probleme mit der

Dann sprach ich mit einer Kommilitonin aus Frankreich und auch sie ist der Meinung, dass die Österreicher:innen im Durchschnitt kürzere Arbeitszeiten hätten. *“Wirklich?”* - Ich wunderte mich. Ich recherchierte im Internet und eine schnelle Suche zeigte, dass Österreich laut Eurostat in der Liste der europäischen Länder mit den kürzesten durchschnittlichen Arbeitswochen im Jahr 2022 zu finden war.

Wow, es scheint, als hätte ich das richtige Land ausgewählt, um dorthin zu ziehen. Aber Spaß beiseite, ich habe mich unter anderem gefragt, ob die Österreicher:innen selbst mit ihrer Work-Life-Balance zufrieden sind. Und wovon hängt sie ab, abgesehen von der Arbeitszeit?

Work-Life-Balance haben: *„Aufgrund der aktuellen Lage höre ich immer wieder von Leuten, die finanziell kaum über die Runden kommen, vor allem, wenn sie Kinder haben. Oft sind Mütter dazu gezwungen, bereits kurz nach der Geburt des Kindes wieder Teilzeit zu arbeiten. Dazu kommt, dass in den letzten Jahren viele lebenswichtige Dinge wie Lebensmittel, Strom, Gas, Öl usw. deutlich teurer geworden sind, sodass sich viele Familien keinen Luxus, wie Urlaube, mehr leisten können“*, erklärte Rafael

und ergänzte, dass er persönlich keine Männer kenne, die Teilzeit arbeiten würden und glaubt, dass das in Österreich eher die Ausnahme darstelle.

Andere können jedoch ein anderes Bild haben. Nach der Geburt seiner Tochter arbeitet Yuri Teilzeit in der IT-Abteilung eines Unternehmens in Linz. Außer ihm arbeiten so auch mindestens ein paar Männer in der Firma.

## Zeit spielt nicht immer eine Rolle.

Was die finanzielle Komponente betrifft, bestätigt Melanie Freyland, Coach, Trainerin und Autorin für persönliches und berufliches Wachstum, dass Menschen dann erst über Work-Life-Balance nachdenken würden, wenn ihre Grundbedürfnisse schon gedeckt seien. Erst dann würden die Leute hinterfragen, ob es wirklich notwendig sei, 40 Stunden pro Woche zu arbeiten.

Gleichzeitig sei nicht nur und vielleicht nicht so sehr der zeitliche Umfang entscheidend für das persönliche Wohlbefinden, sondern wie man seine Zeit verbringt. So gehe es weniger um die Anzahl der Stunden, sondern um das Gefühl der Wirksamkeit. Dazu müsse man verstehen, wodurch dieses Gefühl erreicht werden kann: Da wo wir wertgeschätzt sind, da wo wir was bewirken können, da wo wir in der Welt oder in unserem Umfeld etwas bewirken können und wir einen Sinn sehen. Das steigere unser Selbstwertgefühl und folglich die Zufriedenheit. Die existenzanalytische Beraterin und Psychologin Natalia Pavlova merkt auch an, dass es wichtig sei, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören.

Diese sind nämlich für jede Person unterschiedlich. Beispielsweise möchte eine Frau nach der Mutterschaft vielleicht mehr arbeiten, da ihr Lebensglück am Arbeitsplatz viel besser als zu Hause sei. Für den einen ist der Spaziergang mit dem Hund eine vollständige Erholung, aber für jemand anderen ist es eine Pflicht. Und es kann viele solche Beispiele geben.

Was die freien Stunden betrifft, sagt Natalia, dass nicht ihre Anzahl wichtig sei, sondern dass sie insgesamt zur Verfügung stehen würden. Nämlich als ein Raum, in dem eine Person die Wahl habe, was sie wirklich tun möchte oder nicht.

Wenn eine Person erkennt, dass ihr die Work-Life-Balance fehlt, rät Natalia, sich die Frage zu stellen: *Was genau gefällt mir nicht? Wann fühle ich mich unwohl?* Dann sollte man analysieren, was man dagegen tun könne.

Ihrer Erfahrung nach brauche eine Person oft einen sogenannten Schalter zwischen Arbeit und Freizeit. Eine Tätigkeit, ein Ritual, das das Ende des Arbeitstages markiere. Für manche kann es sein, ins Fitnessstudio zu gehen, für manche zu spazieren oder eine Tasse Kaffee in einem Café zu trinken.



Bildquelle: pexels



## Katerina Zakharova.

Jasmin Sadeghian, klinische und Gesundheitspsychologin bei Instahelp, der Plattform für psychologische Beratung online, bietet ein Ritual für alle, die wenig Freizeit haben, an: „Ich stelle mir im Zuge der täglichen morgendlichen Routine im Badezimmer schon ein paar Fragen zum Tagesablauf:“

„Worauf freue ich mich heute besonders?“, „Wie geht es mir heute und was bräuchte ich, um mich besser zu fühlen?“.

Wir würden uns anhand dieses Beispiels einen Raum für Reflexion und Entspannung schaffen.

Melanie Freyland schlägt dazu vor, ein bekanntes Modell aus der Positiven Psychologie zu nutzen, das erforscht hat, was Menschen brauchen, um glücklich zu sein. Nach dem PERMA-Modell gibt es 5 Bereiche, die für persönliches Lebensglück und Wohlbefinden entscheidend sind.

**P – Positive emotions.** Man nimmt positive Gefühle ganz bewusst wahr und sucht sie im Alltag.

**E – Engagement.** Das Wissen über die eigenen Stärken und die Zeit, die man für die Tätigkeit investiert, um vollkommen in sie einzutauchen.

**R – Relationships.** Soziale Kontakte machen uns stärker.

**M – Meaning.** Eine Aktivität, die für eine Person von großer Bedeutung ist, in der sie einen Sinn sieht.

**A – Accomplishment.** Um sich gut zu fühlen, ist es wichtig, Ziele zu setzen und sie zu verfolgen. Aber nicht zum Schein. Diese Ziele sollten wirklich Freude und Zufriedenheit bringen.

Es scheint, als seien wir nun zur Quintessenz der Sache gelangt: Oft ist nicht die Quantität, sondern die Qualität wichtig. Also, wie in vielen Bereichen unseres Lebens. Achtsam umzugehen und zu schätzen, was wir haben – das kann nicht nur in Bezug auf Freizeit sinnvoll sein.





# Erwachsenwerden? Gar nicht so (kinder)leicht.

**Isabella Zajontz.**

*Kaum aus dem eigenen Elternhaus ausgezogen, haben wir das Gefühl erwachsen zu sein. Schnell stellt sich allerdings heraus: So einfach, wie wir uns das vorstellen, ist es nicht. Über den schmalen Grat zwischen dem Erwachsenwerden und der ewigen Kindheit.*

Ich selbst bin für klassische Verhältnisse erst spät – mit 21 Jahren – daheim ausgezogen. Angekommen in meinem neuen Zuhause, einem dunklen 13 Quadratmeter WG-Zimmer, dachte ich: „Jetzt bin ich erwachsen!“.

Endlich konnte ich alles machen, worauf ich Lust hatte, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Teilweise lag ich an einem normalen Wochentag erst um drei Uhr morgens im Bett, weil ich entweder noch bis in die Nacht unterwegs war oder den Lernstoff der vergangenen Wochen aufholen musste.

Doch genau das, diese Selbstbestimmung, fühlte sich erwachsen an. Dieses Gefühl hielt circa eine Woche an, bis ich anfang meine Mutter aufgrund der absurdesten Dinge anzurufen:

*„Wie bekomme ich den Kernöl-Fleck aus meinem T-Shirt? Die Versicherung antwortet mir nicht auf meine Mails, was soll ich tun?“*

lauten nur zwei der tausend Fragen, die ich meiner Mutter seitdem gestellt habe und auch heute noch regelmäßig stelle.



## Wann sind wir erwachsen?

Der Cambridge-Professor Peter Jones wollte in Zusammenarbeit mit Neurowissenschaftler:innen herausfinden, ab wann Menschen wirklich erwachsen sind. Demnach finden selbst noch in den späten Zwanzigern wichtige Reifungsprozesse im Gehirn statt, weshalb wir erst ab 30 Jahren „so wirklich erwachsen“ sind. Wie bei allen wichtigen Fragen in meinem Leben,

frage ich auch meine Mutter, seit wann sie sich wirklich erwachsen fühlt. Die Antwort überraschte mich sehr und machte mich auch ein wenig wehmütig. Weder nach der ersten eigenen Wohnung, ihrer Hochzeit noch nach meiner eigenen Geburt fühlte sie sich im Erwachsenenleben angekommen. Der Moment trat bei ihr erst im vergangenen Jahr ein. Nachdem nach meiner Oma auch mein Opa im vergangenen Jahr starb, verlor sie nach mehr als 50 Jahren beide Elternteile. Die klassischen Fragen, die sie ihren Eltern stellte, muss sie seitdem selbst beantworten.

## Erwachsensein oder Nichtsein

Heute, drei Jahre später, beschleicht mich jetzt wieder das Gefühl, erwachsen zu sein. Ich wohne mit meinem Freund zusammen, habe einen festen Job und freue mich über nichts mehr als einen neuen Staubsauger zum Geburtstag. Aber bin ich deswegen schon erwachsen? Ich habe auch einige meiner Freund:innen gefragt, ob sie sich als Erwachsene beschreiben würden – mit einer eindeutigen Antwort: Nein.

Inzwischen denke ich, dass doch genau das eigentlich schön ist. Ich kann eigene Entscheidungen treffen, aber auch ein Kind sein, das ihre Eltern regelmäßig um Rat fragen kann. Dieses Privileg werde ich mir zukünftig vor Augen führen. Denn erwachsen werden können wir immer noch früh genug.

Bildquelle: pexels





# Der richtige Zeitpunkt.

**Elena Wagner.**

*„Wann ist es Zeit loszulassen?“, „Wann ist es Zeit Geld zu verdienen?“, „Wann ist es Zeit einen festen Lebensplan zu haben?“.*

Dies sind Fragen, welche ich, eine Anfang 20-jährige Studentin, mir immer wieder stelle. Man sieht dauerhaft das Leben anderer, seien es die Freund:innen in der Heimat, welche bereits seit mehreren Jahren arbeiten und reichlich Geld verdienen, womit sie sich ihr eigenes und eventuell bereits das Leben ihrer eigenen Familie finanzieren können. Seien es die Kommiliton:innen, welche das Studium weitaus schneller schaffen, bereits zahlreiche Praxiserfahrungen gesammelt haben und genau wissen, was sie nach dem Studium mit ihrem Leben anfangen wollen. Oder seien es die scheinbar perfekten Menschen auf Social Media, die tagtäglich teilen, welch makelloses Leben sie führen. Und natürlich vergleiche ich mich mit allen davon, denn sie setzen zusammen mit meiner Familie und Verwandtschaft die Maßstäbe für ein erfolgreich geplantes und geführtes Leben, oder nicht? *„Elena, wann wirst du denn mit deinem Studium fertig?“*, *„Elena, bist du denn noch immer single?“*, *„Elena, wann weißt du denn, was genau du nach deinem Studium machen willst?“* sind hierbei Fragen, die mir regelmäßig, fast schon bei jedem Treffen, entgegenkommen. Als sogenannter „Overthinker“ sind all das keine Fragen, worüber ich mir nicht bereits selbst den Kopf zerbrochen habe, doch auf die meisten Fragen habe ich selbst keine Antwort.

Aber nun der Reihe nach: *„Wann ist es Zeit loszulassen?“*. Diese Frage könnte man hierbei gleich mit *„Bist du denn immer noch single?“* verbinden, denn ich habe keine Ahnung, wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, einen neuen Partner an meiner Seite zu haben. Für die einen reichen da ein paar Wochen, andere benötigen Jahre. Also könnte irgendwas dazwischen richtig sein?

Ich werde zunehmend älter und kann den Zeitplan, den ich mir als Kind gestellt habe und welchen mir meine Oma vorgelebt hat, nicht mehr einhalten. Dieser sieht vor, dass ich Mitte zwanzig bereits an einen festen Lebensplan mit Partner, Kindern und gemeinsamem Zuhause denken soll, was wiederum gleich an die nächste Frage *„Wann ist es Zeit einen festen Lebensplan zu haben?“* anschließt.

Hierbei betrachte ich zum einen Freund:innen aus meinem Studium, welche genauso wie ich irgendwo in ihrem Leben stehen. Wir erhalten finanzielle Unterstützung von unseren Eltern und genießen so das Studi-Leben, bis es nach dem Studium an der Zeit ist, weitere Entscheidungen zu treffen. Auf der anderen Seite jedoch befinden sich die Freund:innen aus der Heimat, die nicht zum Studieren in eine andere Stadt gegangen sind.



Bildquelle: privat

Diese Fraktion an Personen, mit welchen ich mich vergleiche, ist mir in punkto Lebensplan gefühlt schon einige Schritte voraus. Sie haben sich schon lange entschieden, was sie für den Rest ihres Lebens arbeiten wollen und verdienen dabei genügend Geld, um sich das Leben, welches sie für sich planen, selbst zu finanzieren. Dadurch sind wir schon bei der Frage *„Wann ist es Zeit Geld zu verdienen?“* angekommen. Während sich die eben genannten Freund:innen beinahe alles kaufen können, was sie wollen und nebenbei auch noch für ihre Zukunft einen Haufen Geld ansparen, muss ich damit noch ein Weilchen warten. Klar habe ich immer wieder Jobs neben meinem Studium, doch um wirklich Geld mit einem festen Einkommen anzusammeln, brauche ich einen festen Beruf, welcher erst nach meinem Bachelor- und folglich Masterstudium zu erwarten ist.

Auf der anderen Seite jedoch befinden sich die Freund:innen aus der Heimat, die nicht zum Studieren in eine andere Stadt gegangen sind. Diese Fraktion an Personen, mit welchen ich mich vergleiche, ist mir in punkto Lebensplan gefühlt schon einige Schritte voraus. Sie haben sich schon lange entschieden, was sie für den Rest ihres Lebens arbeiten wollen und verdienen dabei genügend Geld, um sich das Leben, welches sie für sich planen, selbst zu finanzieren. Dadurch sind wir schon bei der Frage *„Wann ist es Zeit Geld zu verdienen?“* angekommen. Während sich die eben genannten Freund:innen beinahe alles kaufen können, was sie wollen und nebenbei auch noch für ihre Zukunft einen Haufen Geld ansparen, muss ich damit noch ein Weilchen warten.

Klar habe ich immer wieder Jobs neben meinem Studium, doch um wirklich Geld mit einem festen Einkommen anzusammeln, brauche ich einen festen Beruf, welcher erst nach meinem Bachelor- und folglich Masterstudium zu erwarten ist. Somit bin ich schon bei den letzten Fragen angelangt, welche ich mir stelle oder mir gestellt werden. *„Wann wirst du denn mit deinem Studium fertig?“* und *„Wann weißt du denn, was genau du nach deinem Studium machen willst?“*. Doch ich habe weder für mich noch für andere Personen eine Antwort darauf, da dies auf viel mehr Faktoren beruht als nur auf meinen Entscheidungen. Ich bin leider keine Hellseherin und weiß daher nicht, was ich morgen, geschweige denn die nächsten Monate oder Jahre, machen werde. All dies sind Sachen, die derzeit in den Sternen stehen. Sie können jederzeit von diversen Dingen beeinflusst werden, wodurch man sie womöglich einfach auf sich zukommen lassen muss. Ganz ohne sich selbst dabei einen großen Zeitdruck zu erzeugen, weil irgendjemand anderes etwas Vergleichbares bereits schneller oder besser hinter sich gebracht hat.

Wir leben in einer Gesellschaft, die es romantisiert, so schnell wie möglich voranzukommen, wenn es um die Karriere, die Zukunft und den Erfolg darin geht. Aber es ist sinnlos mit Geschwindigkeit auf ein Leben zuzusteuern, welches einen nicht erfüllt. Es ist okay, langsamer zu werden, sich die Zeit zu nehmen, die man braucht, egal was andere währenddessen machen. Ein richtiger Zeitpunkt existiert somit nicht, zumindest nicht für alle gleichermaßen.



# Alles zu seiner Zeit. (oder alles zu meiner Zeit?)

**Nina Schönacher.**

*Zeit ist relativ, das wusste schon Einstein. Trotzdem scheint es bestimmte Zeitpunkte im Leben zu geben, an denen man bestimmte Dinge tut oder an denen man eben aufhört, bestimmte Dinge zu tun. Aber gibt es ihn wirklich? Den perfekten Zeitpunkt? Und was macht man, wenn man das Gefühl hat, noch am falschen Zeitpunkt zu stehen?*

„Alles zu seiner Zeit“ sagt meine Oma meistens, wenn jemand etwas tut, trägt oder sagt, für das er oder sie objektiv betrachtet zu jung oder zu alt ist. Zu dem Typ mit der viel zu jungen Freundin oder der Oma mit der Lederleggings. Es scheint Zeitpunkte im Leben zu geben, an denen man bestimmte Dinge tut. Zum Beispiel wird sich im Alter von 12-13 Jahren das erste Mal geküsst, mit zirka 16 haben österreichische Jugendliche dann das erste Mal Sex. Frauen ziehen im Schnitt mit 23 Jahren aus dem Elternhaus in die erste eigene Wohnung oder WG. Männer folgen 1,5 Jahre später. Knapp zehn Jahre später wird sich dann im Schnitt zuerst fortgepflanzt und danach geheiratet. Beim Betrachten dieser Zahlen bin ich ein bisschen beruhigt, denn wenn ich mein eigenes Umfeld betrachte, hätte ich Haus, Hund und Kind schon früher erwartet.

Ich bin in einer Kleinstadt in Bayern mit etwa 20 Tausend Einwohner: innen aufgewachsen. Erst Grundschule, dann Realschule. Der Großteil beginnt nach der mittleren Reife eine Ausbildung, der Rest geht in die nächste größere Stadt, um dort das Abitur nachzuholen. Bis zum Schulende habe ich das Gefühl, sind wir alle auf einer Welle. Natürlich gibt es die Vorreiter:innen und die Nachzügler:innen, aber im Großen und Ganzen betrachtet wir dieselben Themen, dieselben Wünsche und dieselben Ängste.

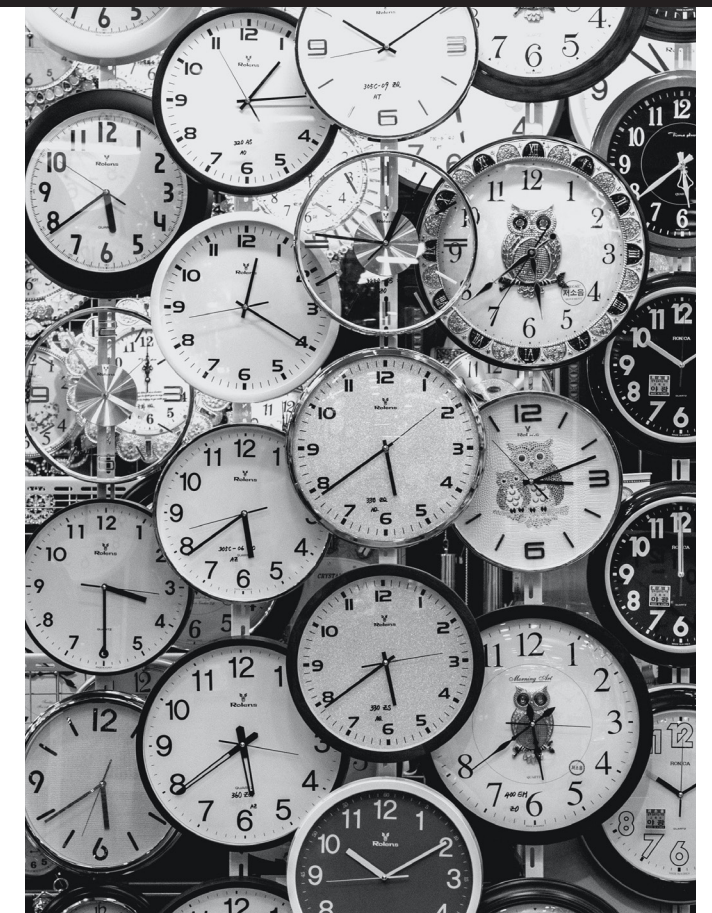
Jetzt ist das etwas anders. Meine Freundesgruppe daheim scheint eine Ausfahrt genommen zu haben, die ich verpasst habe. Es scheint ein heimliches Kommando zum Zusammenziehen gegeben zu haben, was dazu führt, dass ich nicht mehr nur eine Freundin oder einen Freund besuche, sondern den jeweiligen Partner oder die jeweilige Partnerin gleich mit. Die Urlaube mit Freund:innen sind auf einmal Pärchenurlaube +1.

*Bildquelle: pexels*



Beim gemeinsamen Skiurlaub buchen wir vier Doppelzimmer und tauschen das Kinderbett gegen ein Beistellbett für mich. Meine Dating-Stories tragen zwar zur allgemeinen Belustigung bei, führen wahrscheinlich aber dazu, dass alle beim nach Hause fahren froh sind, das hinter sich zu haben. Das hört sich an, als wären meine Freund:innen auf einmal ultimativ spießig geworden, aber so ist es nicht. Trotzdem habe ich das Gefühl, wir stehen einfach an sehr verschiedenen Punkten in unserem Leben. Manchmal bin ich auch ein bisschen neidisch, weil alle etwas ruhiger und gesattelter wirken als ich. Trotzdem habe ich oft das Gefühl, ich stecke in einer komplett anderen Phase. Es macht einfach einen Unterschied, ob man Single ist oder eine langjährige Beziehung führt – ob man Vollzeit arbeitet, oder ob man, so wie ich, ein geschicktes Tänzchen um den festen Berufseinstieg vollführt. Meine Planung betrifft meistens nur die nächsten paar Monate und ich denke seit meinem Auslandssemester ein bisschen zu oft darüber danach, spontan auszuwandern. Der Gedanke, mit jemandem in diesem Alter zusammenzuziehen und womöglich nie wieder auseinanderzuziehen, macht mir ehrlich gesagt eher Angst. Es gibt so viele Städte, in denen ich noch gerne leben möchte, so viele Dinge, die ich gerne ausprobieren würde.

*Bildquelle: pexels*



*Bildquelle: pexels*

Ich führe gerade in letzter Zeit wahnsinnig viele Gespräche über verschiedene Lebensentwürfe. Ich glaube, dass wenn man studiert, einfach alles ein paar Jahre nach hinten rutscht. Die Quintessenz all meiner Gespräche ist, dass der eine Lebensentwurf nicht besser oder schlechter ist als der andere. Manchmal glaube ich auch, dass es schön und angenehm ist, jetzt schon seinen Platz zu kennen. Und natürlich ist nichts in Stein gemeißelt, wer weiß, vielleicht wünsche ich mir in einem Jahr nichts mehr als mit meinem Freund in die erste gemeinsame Wohnung zu ziehen und einen Vollzeitjob zu machen, der mir Freude bereitet, während meine Freund:innen ddurch die Welt ziehen. Das Leben ist schließlich nicht vorbei, wenn man etwas sesshaft wird, vielleicht geht es ja dann auch erst los. Ich glaube, es ist aber auch okay, noch nicht zu wissen, wo sein Platz ist. Und vielleicht weiß man das auch nie so richtig. Denn hey, ein bisschen lost sind wir doch alle, ob Single oder vergeben, ob 20 oder 40, ob Studi oder Vollzeit arbeitender Mensch. Und statistisch gesehen haben wir sowieso bestimmt noch zehn Jahre Zeit bevor der Ernst des Lebens beginnt und wer weiß, vielleicht beginnt dann erst der richtige Spaß.







# Der richtige Zeitpunkt zur Dekonstruktion: das postmoderne Fernsehen der 90er-Jahre.

**Maximilian Kaufmann.**

*Die 90er-Jahre, das Jahrzehnt, in dem der Kalte Krieg vorbei und der „War on Terror“ noch nicht da war, werden gerne idyllisch verklärt. Krieg vorbei und der „War on Terror“ noch nicht da war, werden gerne idyllisch verklärt. Während einige Aspekte dieser Romantisierung einer Zeit, in der das Internet noch Neuland und MTV noch als Musiksender bekannt war, überzogen scheinen, gibt es doch einen Teilbereich der 90er-Kultur, den auch ich besonders spannend finde: Vorhang auf für das postmoderne Fernsehen!*

Manchmal scheinen rapide aufeinanderfolgende zufällige Ereignisse in retrospektiver Betrachtung wie ganz logisch geplante Kettenreaktionen, nach denen nichts mehr so ist, wie es vorher war. Die amerikanische Fernsehlandschaft in den Jahren 1989 und 1990 erweckt genau diesen Eindruck: Innerhalb von 13 Monaten feiern drei Serien Premiere, die bis heute gewissermaßen als Wendepunkte der Geschichte des Mediums gesehen werden. Die Namen dieser Serien, um die es im folgenden Artikel gehen soll? *Seinfeld*, *Twin Peaks*, *Ausgerechnet Alaska* (OT: „Northern Exposure“).

## Das Ende der Geschichte.

Bevor die Serien im Einzelnen besprochen werden, ist es nötig, ein bisschen Background zu liefern. Wie schon erwähnt, waren die 90er-Jahre geprägt vom Ende des Kalten Krieges, von zunehmender Digitalisierung

und dem Finden neuer Ausdrucksformen in den etablierten Medien der Popkultur. Bands wie Nirvana und Soundgarden befassten sich breitenwirksam mit der Aussichtslosigkeit junger Erwachsener in einer Zeit, die der Politikwissenschaftler Francis Fukuyama 1989 erstmals als „The end of history“ bezeichnete; einer Zeit also, in der – so die These – Demokratie und Marktwirtschaft endgültig den Sieg über andere Systeme davongetragen haben und der weitere Antrieb historischer sowie menschlicher Entwicklung entfällt. Was aus globaler Sichtweise selbst damals vielleicht befremdlich wirken mochte (Stichwort: Jugoslawienkriege, der zweite Golfkrieg), wurde besonders in den USA umfassend, jedoch auch kontrovers, rezipiert.

Der Verlust jeglichen Antriebs zur menschlichen (Weiter-)Entwicklung, das Abkommen vom Glauben an die Kraft des Wissens und der gesellschaftliche Wandel hin zu einer tendenziell pessimistischen Geisteshaltung sind für Stanley J. Grenz (*A Primer on Postmodernism*; 1999) wesentliche Bestandteile des Lebens in einer postmodernen Welt. Der Begriff der Postmoderne wurde seit dem 19. Jahrhundert immer wieder eingeführt, um zunehmend unterschiedliche gesamtgesellschaftliche Entwicklungen fassen zu können. Besonders Autor:innen aus der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wie Michel Foucault (*Archäologie des Wissens*), Donna Haraway (*Cyborg-Manifest*; *The Biopolitics of Postmodern Bodies*) und Jacques Derrida (*Dekonstruktion*) gelten als maßgeblich für das, was besonders ab den 1980ern gemeinhin als Postmoderne verstanden wurde. Statt universeller Wahrheiten sind die sogenannten „Meta-Narrative“, mit denen gesellschaftliche und politische Institutionen legitimiert werden sollten, passé; die postmoderne Welt – so Grenz – ist nicht mehr als eine Arena, in der subjektive und voneinander abweichende Realitätskonzepte koexistieren (Grenz 1999, 7). Was das mit Fernsehen zu tun hat? Das beantworte ich jetzt.

## A show about nothing.

Am 5. Juli 1989 wird auf NBC ein halbstündiges Special mit dem Titel *The Seinfeld Chronicles* ausgestrahlt. Der Comedian Jerry Seinfeld spielt darin eine fiktionalisierte Version von sich selbst, der als Schauspieler bereits erfahrene Jason Alexander stellt in seiner Rolle des George Costanza wesentliche Bestandteile der Persönlichkeit des Ko-Schöpfers der Serie, Larry David, dar. Die Reaktion des Senders und des Publikums sind schlecht; es grenzt an ein Wunder, dass für 1990 vier weitere und für 1991 zwölf weitere Folgen bestellt werden, ehe die Serie ab 1992 so richtig Fahrt aufnimmt. *Seinfeld* gilt vor allem in den USA bis heute als eine der großartigsten Serien aller Zeiten und wird etwa von der, wegen ihrer konservativen Ansichten allerdings höchst umstrittenen, Literaturkritikerin Carol Iannone, als „the first situation comedy truly to achieve the status of art“ (Iannone 2018, 2) bezeichnet.

Was *Seinfeld* so besonders macht, ist, dass die oben erwähnten Bestandteile des Lebens in der postmodernen



Welt eigentlich die ganze Serie ausmachen: Episoden drehen sich um so belanglose Dinge wie den Streit um eine Parklücke oder das Warten in einem chinesischen Restaurant, was der Serie irgendwann den Spitznamen

Bildquelle: pexels

„a show about nothing“ einbrachte. Außerdem sind gerade spätere Folgen voll von Referenzen auf frühere Geschehnisse, sodass sich die Staffeln irgendwann nur noch jenen erschließen, die auch alle vorherigen Folgen gesehen haben – für eine Sitcom in den 90ern war

das extrem gewagt, zumal gerade in der letzten Staffel die Serienrealität zunehmend desintegriert. Weiters – und das ist vielleicht der springende Punkt – lernen die Figuren nie aus ihren Fehlern und den Konsequenzen. Die vier Freunde sind im Grunde höchst selbstsüchtig, narzisstisch und egoistisch; wobei insbesondere die Figur des „Losers“ George Costanza eine Reihe von Ticks und Neurosen aufweist, die ihn in aberwitzige Situationen bringen und dabei das ganze Maß seiner Selbstfixierung aufzeigen. So richtig sympathisch ist bei *Seinfeld* eigentlich niemand; und die konsequente Ablehnung persönlicher Weiterentwicklung, der nihilistische Umgang mit Themen wie Suizid und Depression oder selbstreflexive Narrative (etwa, als innerhalb der Serie von zwei der Protagonisten eine Sitcom entwickelt wird, die im Grunde genau wie *Seinfeld* ist) machen die Sendung für mich zum Paradebeispiel postmoderner TV-Unterhaltung.

## Gestrandet.

*Ausgerechnet Alaska* klingt erstmal wie eine typische Komödie: ein New Yorker Arzt muss gegen seinen Willen in einem 800-Seelen-Dorf in Alaska praktizieren und erlebt einen regelrechten Kulturschock. Was die Sendung jedoch von ähnlichen Produktionen abhebt, sind zum einen die surrealen Elemente (etwa Doppelgänger, Traumsequenzen, längst verstorbene spirituelle „Begleiter“ oder Szenen, die von einem Moment auf den anderen plötzlich in New York spielen), zum anderen der trockene Humor und oft zitierte Philosoph:innen wie Nietzsche oder Carl Gustav Jung, der in einer Traumsequenz am Steuer eines Trucks sitzt. Die mysteriösen Ereignisse innerhalb der Serie bieten



Bildquelle: pexels



## Maximilian Kaufmann.

den einzelnen Figuren oft Anlass, über die menschliche Existenz, das Unbewusste und Psychologie zu diskutieren – oder aus ihren Rollen auszubrechen und darüber zu streiten, ob die folgende Szene wirklich notwendig ist oder ob die Folge dadurch nicht eher unnötig verlangsamt wird. Auch das ist für Grenz (35) ein postmodernes Element: das Aufbrechen der klaren Grenzen zwischen dem Geschehen auf dem Bildschirm und der Innenwelt des Publikums. Weiter gedacht: selbstreferenzielle Elemente und das Ausloten der Grenzen des Formats.



Bildquelle: pexels

### In Plastik verpackt.

*Twin Peaks* von David Lynch ist eine wirklich besondere Serie: Die scheinbar heile Welt der titelgebenden Stadt wird erschüttert, als die beliebte beauty queen Laura Palmer eines Morgens tot am Fluss aufgefunden wird, eingewickelt in eine große Plastikfolie. Was daraufhin in 29 Episoden und einem Kinofilm (die „neue“ Staffel von 2017 mal außen vor gelassen) passiert, kann man eigentlich gar nicht so richtig beschreiben. Der Humor erinnert vehement an *Ausgerechnet Alaska*, jedoch haben Horror-Elemente einen ebenso bedeutenden Stellenwert in dieser Serie, welche die Abgründe amerikanischer Soap-Opera-Romantik ergründet und sich selbst in Form der fiktiven Serie *Invitation to Love*, welche von den Figuren gerne gesehen wird, kommentiert und persifliert. Lynch und Mark Frost, die beiden Entwickler der Serie, wollten mit ihrer Serie die Genres Krimi und Seifenoper vermengen, und das Ergebnis gilt bis heute als eine der einflussreichsten Fernsehserien der Geschichte – und das trotz der Tatsache, dass nach Staffel 2 lange Schluss war, da der Sender auf die Auflösung des Mordes

bestand und nach der Täterfindung die Einschaltquoten schnell zurückgingen. Wie die beiden zuvor besprochenen Serien zeichnet sich *Twin Peaks* durch ein hohes Maß an Selbstreferenzialität, weiters durch die Vermischung popkultureller Elemente der Vergangenheit aus: Die High School von *Twin Peaks* erinnert eher an die 1950er-Jahre, während einige der Nebenfiguren direkt aus einem *film noir* der 40er stammen könnten.

### Der richtige Zeitpunkt.

Dass diese drei Serien innerhalb weniger Monate ihre Erstausstrahlung hatten und sich in vielen Aspekten so gleichen, scheint schon zu spezifisch, um Zufall zu sein. Und vielleicht war es auch kein Zufall: Schon Mitte der 80er wurden traditionelle Fernsehnormen zunehmend hinterfragt (case in point: Eine schrecklich nette Familie) und gemeinsam mit den eingangs erwähnten gesellschaftlichen sowie politischen Veränderungen, die gewissermaßen einen Blick ins Ungewisse herausforderten, schien die Zeit reif für eine postmoderne Revolution des Fernsehens. Was ab 1989 passierte, brachte drei der vielleicht größten Fernsehserien aller Zeiten hervor und führte zum zweiten „Golden Age of Television“, als dessen Start gemeinhin *The Sopranos* von HBO gilt.



Bildquelle: pexels

Und heute? Netflix hat für die Streamingrechte an *Seinfeld* vor wenigen Jahren 500 Millionen Dollar hingelegt und hat (gemeinsam mit *Friends*) damit einen wirklichen Publikumsmagneten im Portfolio.

Auf inhaltlicher Ebene ist es allerdings schade, dass heutige Serien sich weniger damit befassen, in die Grenzbereiche der jeweiligen Formate vorzudringen und diese gegebenenfalls zu durchbrechen. Groß angelegte, übergreifende Narrative können sehr toll sein, keine Frage – manchmal wünsche ich mir jedoch anstelle der neuesten Blockbuster-Fantasyserie

wieder mehr Mut zum Experiment, zum Surrealen und zum Grenzgang auf der Suche nach neuen Ausdrucksformen.



Bildquelle: pexels



# Die Magie des Augenblicks.

**Wie aus Schnappschüssen lebendige Aufnahmen entstehen.**

**Robert Markus.**

*Ohne Frage, beim Scrollen durch Instagram & Co. lassen uns manche Fotos oft staunend zurück. Scheinbar perfekt inszenierte Shots, die den Blick prompt einfangen und uns faszinieren, den flüchtigen Zeitpunkt eines Augenblicks ideal festzuhalten. Meist sind es aber nur ein paar einfache Tricks, die aus den eigenen Schnappschüssen nicht minder eindrucksvolle Bilder zaubern können – egal, ob man mit einer High-End-Kamera oder einem Smartphone unterwegs ist. Diese Gestaltungstechniken kann jede:r ausprobieren, um spannende Shots zu machen.*

Das magische Stichwort lautet: Bildkomposition. Schon vor dem Drücken des Auslösers lässt sich ein Foto durch die Wahl der Perspektive, die Platzierung des Motivs und die Einbeziehung weiterer visueller Elemente ansprechender und harmonischer gestalten. Was im ersten Moment kompliziert klingt, ist jedoch kein Hexenwerk.

## Die Drittel-Regel.

Verändert man die Perspektive etwa so, dass sich das Motiv eines Fotos statt in der Mitte im linken, rechten, oberen oder unteren Drittel des Bildes befindet, macht das die gesamte Aufnahme sofort lebendiger. Dieses Phänomen bemerkte der englische Künstler John Thomas Smith bereits Ende des 18. Jahrhunderts – damals noch beim Betrachten von Gemälden. Er war es auch, der diese Beobachtung



Ein heulender Wolf, nach der Drittel-Regel ‚ins Foto gerückt‘.

Bildquelle: privat, eigene Aufnahme.

als „Rule of Thirds“ (Drittel-Regel) niederschrieb. Heute lässt sich dieser Trick immer noch anwenden. Dazu teilt man die zu fotografierende Szene gedanklich durch zwei waagerechte und zwei senkrechte Linien. Auf diese Weise entstehen neun gleich große Flächen. Das Ziel ist nun, das Hauptmotiv entlang einer dieser Linien oder an einen der vier Kreuzungspunkte zu setzen, indem man die Kamera oder das Smartphone vor dem Auslösen noch leicht bewegt. Derart seitlich platziert, lenkt das Motiv das menschliche Auge wie automatisch auf sich, was in einem spannender empfundenen Foto resultiert.

Dadurch lassen sich etwa Himmel oder Landschaft betonen, indem man den Horizont auf Höhe der oberen bzw. unteren waagerechten Drittellinien setzt. Menschen- und Tierportraits wirken imposanter, wenn das Hauptmotiv, auf einer der vertikalen Linien platziert, in Richtung des freigewordenen Drittels schaut.

## Blaue Stunden und Regenwetter.

Ein weiterer Weg, um atemberaubende Aufnahmen zu kreieren, ist, sie abseits der Mittagssonne und des Schönwetters zu machen. Wir alle kennen sie, die kitschigen Postkarten mit blauem Himmel und blassen Farben. Obwohl es so viele davon gibt, stechen uns trotzdem zuerst jene ins Auge, die von diesem Muster abweichen. Fotos etwa, die zur sogenannten „Blauen Stunde“ entstanden sind. So wird die Zeit kurz vor und kurz nach der Morgen- oder Abenddämmerung genannt. Hier mischen sich

die rot-gelblichen Farben des nahe am Horizont befindlichen Sonnenballs mit den kühlen Blautönen der aufziehenden Nacht. Dadurch treffen zwei Komplementärfarben aufeinander, die sich perfekt ergänzen – und für wenige Minuten eine einzigartige Stimmung erzeugen. Daher bleiben uns solche Fotos im Gedächtnis. Auch Portraits gelingen besser, wenn die Sonne niedrig steht, da ihr dann sanfteres Licht, weniger scharfe Konturen und weichere Kanten zeichnet.

Und: Warum nicht auch einmal bei prasselndem Regenwetter fotografieren? Dem Mantra, dass gute Shots nur bei Bilderbuchwetter gelingen, sollte man auf keinen Fall folgen. Ob Reklametafeln, die sich in Pfützen widerspiegeln, eine Parade von bunt aufgespannten Regenschirmen in einer sonst tristen Häuserpassage oder nasses Tierfell – ändert sich das Wetter, wirken sonst vertraute Motive plötzlich völlig anders auf uns. Deshalb faszinieren Fotos, die bei angeblich ungünstigen Witterungsbedingungen entstehen.

## Verführerische Linien.

Apropos Häuserpassagen: Insbesondere in Städten gibt es noch eine weitere Möglichkeit, den eigenen Aufnahmen das ‚gewisse Etwas‘ zu verleihen. Befinden sich Diagonale und Linien in einem Foto, wandern ihnen unsere Augen wie von selbst hinterher und verweilen interessiert am Bild. Das lässt sich nutzen, um gezielt auf ein Motiv zu lenken oder Stimmungen zu erzeugen. Linien können alles



Fußgängersteg unterhalb der Salzburger Autobahnbrücke. Linien führen zur Mitte des Fotos.

Bildquelle: privat, eigene Aufnahme.

sein: Straßen und Brückengeländer, die auf einen Punkt zusteuern, Gassen, Dächer oder ein Arm, der in eine bestimmte Richtung zeigt.

Auch in der Natur sind sie unzählig vorhanden und laden zum Experimentieren ein – Flüsse, Zweige, Küsten, Wellen, Klippen oder Dünen. Mit märchenhaft verflochtenen Ästen im Hintergrund kann zum Beispiel eine mystische Atmosphäre erzeugt werden. Ein Geheimtipp ist außerdem, Linien so ins Foto zu setzen, dass sie von links unten nach rechts oben verlaufen. Der Vorteil: Der Blick bleibt im Bild und ‚fällt‘ nicht heraus. Linien unterstützen zudem die Illusion der Dreidimensionalität eines Fotos, was es nochmals dynamischer und ansprechender erscheinen lässt.

Alles in allem braucht es also keine teuren Kameralinsen oder ausgeklügeltes Wissen, um den eigenen Fotos einen neuen Spin zu geben. Oft reichen schon wenige Kniffe aus. Das war nur ein kleiner Ausschnitt von dem, was machbar ist – dennoch lohnt es sich, solche Dinge immer wieder auszuprobieren. Denn gerade in der Fotografie ist es wichtig, der eigenen Kreativität stets freien Lauf zu lassen und sich bewusst abseits der ausgetretenen Pfade zu bewegen. Dann entstehen auch jene besonderen Aufnahmen, die die für uns wichtigen Augenblicke so abbilden, wie wir sie im Sinn hatten, als wir den Auslöser drückten.



Robert Markus.



Der Untersberg, nach der Drittel-Regel in Szene gesetzt. Der Horizont verläuft entlang der unteren waagerechten Linie, während die Bergflanken die beiden unteren Kreuzungspunkte schneiden. Der Himmel wird betont. Zudem erzeugt die ‚blaue Stunde‘ eine mystische Atmosphäre.

*Bildquelle: privat, eigene Aufnahme.*



Ein Wolf aus dem Salzburger Zoo, nach dem Prinzip der Drittel-Regel platziert. Das Motiv füllt die beiden linken Drittel des Bildes aus und lässt das rechte Drittel frei. Der Blick des Wolfes geht nach rechts, wodurch der eigene Blick ebenfalls dorthin gelenkt wird.

*Bildquelle: privat, eigene Aufnahme.*



Die diagonalen Linien der Brückenarchitektur führen das Auge direkt zu den Passantinnen. Die durch den Regenschauer entstandenen Spiegelungen verleihen dem Foto zudem mehr Spannung.

*Bildquelle: privat, eigene Aufnahme.*



Natürliche Linien. Der schräg gewachsene Stamm ist so platziert, dass er wie eine Diagonale von links unten (dem Unterschlupf des Waldläufers) nach rechts oben verläuft. Das kühle Winterwetter betont die absichtlich mittelalterlich inszenierte Szene.

*Bildquelle: privat, eigene Aufnahme.*



# Faszination KI- Die Revolution der Denkmaschinen

**Eva Ramsauer.**

*Die Welt der künstlichen Intelligenz entwickelt sich ständig weiter und steht vor immer neuen ethischen Herausforderungen. Angefangen bei den visionären Ideen von Alan Turing bis hin zu den modernen Errungenschaften, die heute unseren Alltag mitgestalten, lädt uns die intelligente Technologie auf eine spannende Zeitreise ein.*

## Die Evolution der künstlichen Intelligenz.

Künstliche Intelligenz (KI) hat eine lange Geschichte, die sich von den theoretischen Überlegungen bis hin zu praktischen Anwendungen erstreckt. Der Ursprung der KI geht auf die Arbeiten von Pionier:innen wie Alan Turing in den 1940er Jahren zurück. Er entwickelte während des Zweiten Weltkriegs die sogenannte „Turing-Maschine“, eine abstrakte Vorstellung einer universellen Rechenmaschine. Diese Konzeption legte den Grundstein

für das moderne Verständnis von KI und Maschinen, die menschliche Denkprozesse nachahmen können. In den darauffolgenden Jahrzehnten entwickelte sich die KI-Forschung weiter und es entstanden Algorithmen und Modelle, die maschinelles Lernen und neuronale Netzwerke – also Informationstechnologie, die sich am Aufbau des menschlichen Gehirns orientiert – einsetzen, um aus Daten zu lernen und Muster zu erkennen. So entstand die moderne KI, die heute in verschiedenen Branchen Anwendung findet.

## Anwendungen und Auswirkungen.

Die Gegenwart der KI ist geprägt von einer Vielzahl von Anwendungen in unserem täglichen Leben. Von Sprachassistent:innen wie Siri und Alexa bis hin zu selbstfahrenden Autos und personalisierten Empfehlungssystemen. Im Gesundheitswesen unterstützen sie Ärzte bei der Diagnose und Behandlung, in der Wirtschaft helfen sie bei der Analyse großer Datenmengen und Optimierung von Prozessen.

*Bildquelle: pexels*



Modelle wie ChatGPT (Generative Pre-trained Transformer) von OpenAI oder Midjourney auf Discord demonstrieren eindrucksvoll die Leistungsfähigkeit von KI in der natürlichen Sprachverarbeitung und der Erstellung von menschenähnlichem Text sowie Kunst. Jedoch gehen mit dieser rapiden Entwicklung auch Herausforderungen einher. Ethische Fragen, Datenschutz und mögliche Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt sind Themen, die intensiv diskutiert werden. Die soziale Integration von KI erfordert eine vertiefte Auseinandersetzung mit diesen Fragen.

*Bildquelle: pexels*



## Chancen und Herausforderungen.

Der Ausblick auf die Zukunft der KI ist vielversprechend, aber auch herausfordernd. Fortschritte in diesem Bereich können unser Leben und unsere Arbeitswelt erheblich verändern. Modelle wie DALL-E – ein von OpenAI entwickeltes System, das Bilder aus textuellen Beschreibungen generieren kann – zeigen, wie KI kreative Sphären betreten kann. Zukünftig soll DALL-E auch Einzug in die Text-KI ChatGPT finden. Besonders an DALL-E: Es soll die Prompts seiner Benutzer:innen besser verstehen können als andere Bild-KI-Tools. Zudem soll DALL-E bestimmte Prompts auch ablehnen können, um sexuell anstößige oder gewaltverherrlichende Inhalte zu verhindern.

Insgesamt ist die Künstliche Intelligenz eine aufregende, aber auch kontroverse Technologie, die uns immer besser täuschen wird. Besonders gut zeigt das dieser Text, der beinahe vollständig von der Text-KI ChatGPT verfasst wurde.

Hättest du es gemerkt?



# 100 Jahre Disney- Eine zeitgenössische Kritik.

**Nicole Reiter.**

*Disney, wahrlich ein Begriff, der jedem Kind bekannt ist. Jedoch rückt der weltweit bekannte Konzern diese Tage immer öfter in das skandalöse Rampenlicht der Medien – und das zurecht? Von einem Schneewittchen, das „nicht mehr im Jahre 1930“ lebt, bis hin zu Meerjungfrauen-Blackwashing und Lost-Boys-Genderswaps. Was genau steckt hinter Maus, Ente und Co. samt deren immer prominenter werdender Willen „mit der Zeit“ zu gehen?*

## Von magischen Träumen zur modernen Maus-Rebellion.

Ein Jahrhundert voller Magie, wahr gewordener Träume und unvergesslicher Geschichten. Die Walt-Disney-Company hatte zweifellos einen unauslöschlichen Einfluss auf die Unterhaltungsindustrie und somit auch auf Abermillionen von Kindern sowie Erwachsenen. Hinter der funkelnden Kulisse und den ikonischen Charakteren verbergen sich jedoch auch zahlreiche Herausforderungen, besonders im Hinblick auf deren neuere Werke (oder besser gesagt überarbeitete Werke).

So kommt es zu Fans, die sich aus Protest schon ihre glitzernden Plüschohr-Haarreifen vom Kopf reißen und Eltern, die anstelle von neuem „inkluisivem“ Meerjungfrauenmerch doch lieber zur fünfzehnten Elsa-Puppe greifen. Dabei geht Disney doch nur mit dem Wandel der Zeit, nicht wahr?

## Zeitalter des Alten.

Dass sich die Vorherrschaft der weißen Protagonist:innen in Filmen (sowie die Verwendung „anderer“ hauptsächlich als Comedic-Relief) nicht mehr ganz so spielt wie früher, sollte allmählich klar sein. Was also tun, als Multi-Milliarden schweres Unternehmen, wenn dies oftmals der Fahrplan für beinahe das gesamte letzte Jahrhundert war? Manch eine:r würde vielleicht vorschlagen, neue Geschichten zu schreiben, repräsentative Vielfalt auf die Leinwand zu bringen und dies mithilfe von kreativen Köpfen aus aller Welt, um wahrlich zeitgerecht zu sein. Doch wer auch immer diese revolutionäre Idee im Hause Disney hatte, vergaß wohl oder übel den Aspekt der NEUEN Geschichten.

## Arielles Wandel - Vielfalt oder Anpassung?

Inwiefern man somit wirklich noch von Inklusivität sprechen kann, bleibt fraglich. Vor allem, wenn man einfach die Geschichte einer kleinen Meerjungfrau vor der Küste Dänemarks nimmt, und diese ein klein wenig verändert (damit man als Unternehmen dann behaupten kann, man folge den aktuellen Erwartungen der Gesellschaft). Somit haben wir eine afro-amerikanische Meerjungfrau samt ihren (biologischen) Schwestern, deren jeweilige Ethnizitäten plötzlich unterschiedlicher nicht sein könnten. Das Ziel, Vielfalt zu repräsentieren (und als zeitgerechter Konzern dazustehen) mag vielleicht gelungen sein, jedoch zu welchem Preis? Hat sich nicht jede:r einen Disney-Film verdient, der von Grund auf für Protagonist:innen ihrer Kultur geschrieben wurde?

## Kampf der Prinzessinnen - Schneewittchen vs Dornröschen.

Disney macht jedoch nicht nur bei Hautfarben und Kulturen halt. Progressivität gibt es 2024 mithilfe eines Schneewittchens mit latein-amerikanischen Wurzeln und einer Haut, die so weiß wie Schnee ... oh, oder vielleicht auch nicht. Die Zwerge sind übrigens auch keine sieben Zwerge mehr und die ganze Geschichte soll von oben bis unten geändert werden.

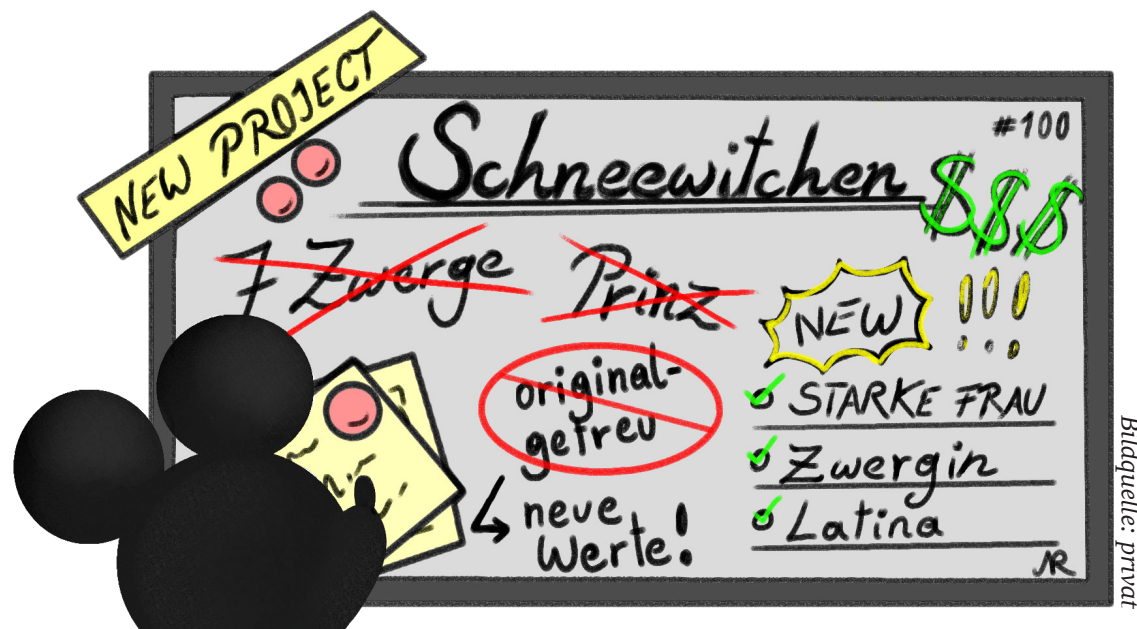
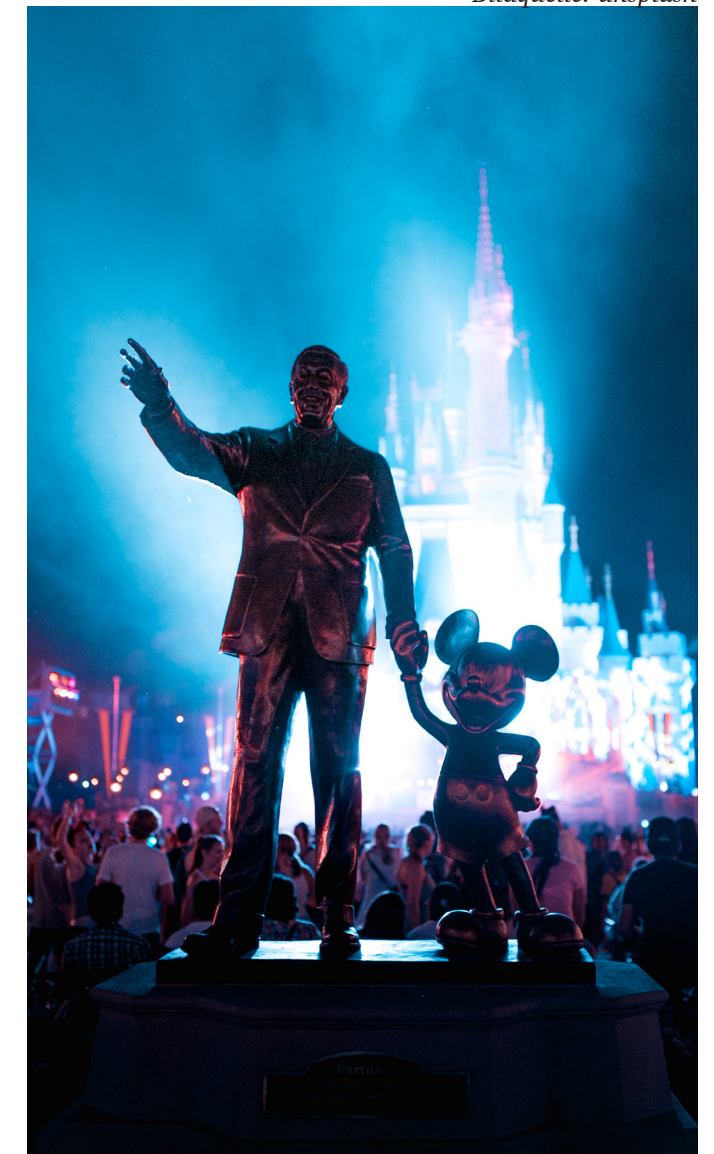
Laut der Hauptdarstellerin ist es ein Schneewittchen, das keinen Prinzen braucht und nicht von der wahren Liebe träumt. Dies sei anscheinend die einzig richtige Weise, eine „starke Frau“ im Film zu präsentieren. Inwiefern dieser Weg allerdings auch nicht unbedingt dem Gedanken von Inklusivität und Vielfalt nachgeht, erklärt ein Zitat der 2014 Dornröschen-Schauspielerin Elle Fanning: „Es gibt Prinzessinnen, die sind Kämpferinnen wie Mulan. Aurora (Dornröschen) ist aber auch eine Kämpferin auf ihre eigene Art. Sie findet ihre Kraft in ihrer Weiblichkeit. Es ist nicht falsch, eine Familie oder Liebe zu wollen. Auch das ist eine Art von Stärke.“

## Kreativität unter Druck.

Ist somit nach 100 Jahren die Zeit gekommen, für Disney das Handtuch zu werfen? Von den ersten Bleistiftkreisen zur wahrscheinlich bekanntesten fiktionalen Figur aller Zeiten bis hin zu den gesellschaftlichen Erwartungen und dessen krampfhaften Nachkommen. Mithilfe dieser „normangepassten“ Neuverfilmungen und Charakteren, die einfach „rebranded“ werden, schwindet die Kreativität im Rekordtempo. Wie wäre es, die alten Geschichten samt ihren alten Normen sein zu lassen und den krampfhaft angepassten, „zeitgetreuen“ Remakes ein Ende zu bereiten?

Oh, aber Moment mal, das wäre ja dann doch ziemlich viel Kreativität und Denkarbeit – Sorry Disney, die Idee geht ja dann wohl doch nicht, oder?

Bildquelle: unsplash



Bildquelle: privat



# EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN.

Ende des Sommersemesters war es wieder soweit & eine neue PUNKT.-Ausgabe erschien unter dem Motto Leidenschaft.



Bei der Releasefeier feierten selbstverständlich auch Nora und Cedric (Teil der damaligen Chef:innenredaktion) mit.



Katrin entwarf eine großartige Powerpoint, um den Release des PUNKT. zu würdigen. Diese ist uns heute bis heute im Kopf geblieben.



Die Sommerausgabe hat auch Jana in ihren Bann gezogen.



Der neue PUNKT. wird fleißig durchforstet und gelesen.



Getränke, Snacks, gute Gespräche und tolle Menschen gehören zu einer Releasefeier dazu!



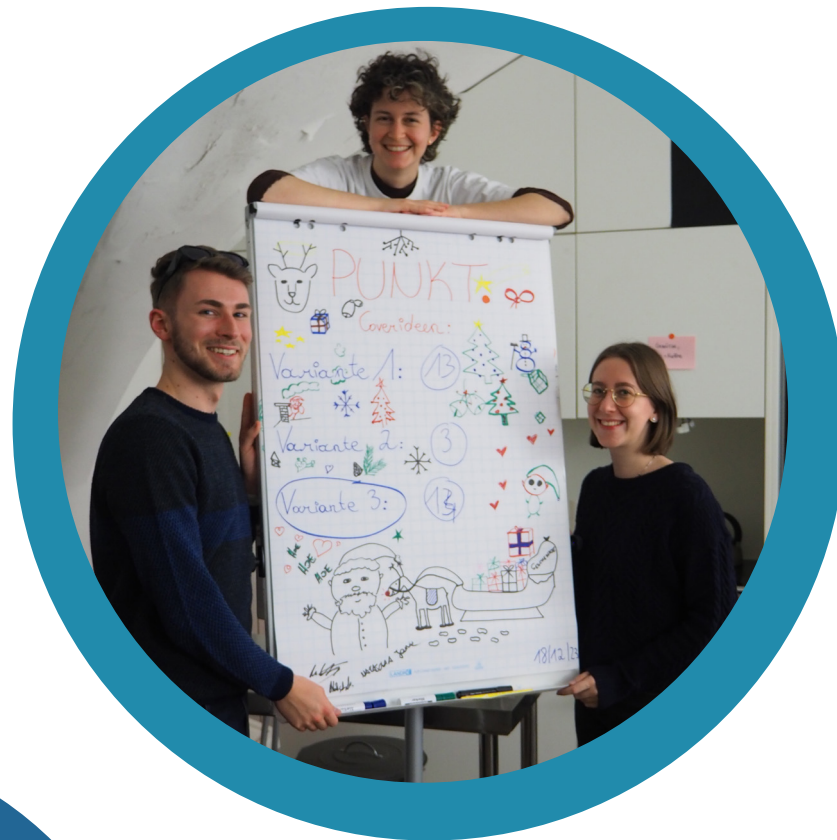
# EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN.

*Im Dezember war es draußen eiskalt, doch wir haben es uns im warmen Frei:Raum gemütlich gemacht. Selbstgebackene Kekse, neue Gesichter und gute Gespräche - was will man mehr? Kurz vor Weihnachten haben wir uns zusammengesetzt und über das Cover und die Artikel der Autor:innen gesprochen.*

Die Abstimmung zum neuen Cover artete in einem Kunstwerk der Chef:innenredaktion aus.



Unter den Teilnehmer:innen der Weihnachtsfeier hatten wir hohen Besuch aus Wien. Daniel (ehemal. Chefredakteur) wirft einen kritischen Blick in den PUNKT. Fazit: Ihm gefällt!



Auch unsere Autor:innen (hier Eva und Nicole) hatten sichtlich Spaß auf der Weihnachtsfeier!



We love happy faces!



Was darf niemals zur Weihnachtszeit fehlen? Kekse!



Und so sieht es dann aus, wenn wir eure Texte korrigieren und durchlesen.



# UNSERE AUTOR:INNEN.



UND...



# Grafikdesign von...

Bildquelle: privat, StV. KoWi



# MACH MIT.

**Du bist leidenschaftlich, kreativ und möchtest einmal einen eigenen Text veröffentlichen? Der PUNKT. ist das Medium der StV Kommunikationswissenschaft und somit von und für Studierende. Bei uns kannst du erste Erfahrungen sammeln und einen Blick hinter die Kulissen eines Printmediums werfen.**

**Mach mit - bei der nächsten Ausgabe!**

Schreib einfach  
eine E-Mail an  
stv.kowi@oeh-salzburg.at  
mit dem Betreff  
„PUNKT.-Redaktion“

Impressum: Medieninhaber:in, Verleger:in Österreichische HochschülerInnenschaft an der Universität Salzburg, Universitätsplatz 6, 5020 Salzburg, Telefon: 0662/80446023, Mail: stv.kowi@oeh-salzburg.at. Verantwortlich für den Inhalt: Studienvertretung Kommunikationswissenschaft; Redaktion: Buschmann Annika, Dudaewa Shejna, Eglseer Jana, Güler Elin, Helmers Maximilian, Hemetsberger Laura, Hielle Antonia, Höh Leonie, Kaiser Luisa, Kaufmann Maximilian, Keller Cedric, Kuen Valentina, Kutschera Katrin, Lebek Carlotta, Markus Robert, Mügler Katharina, Nicolussi-Leck Daniela, Ramsauer Eva, Reiter Nicole, Roth Verena, Schönacher Nina, Wagner Elena, Wiespointner Natascha, Zajontz Isabella, Zakharova Katerina  
Layout: Lili Wallinger  
Druckerei: Printcenter, Kapitelgasse 5-7, 5020 Salzburg  
Auflage: 150 Stück